

多發性骨髓瘤保健操（MM 保健操）

國語版：

一、骨髓造血生抗體 髓護維安我和你

做法：雙手打開身體兩旁，雙腳微蹲，雙腕雙肘分別畫圓，同時慢慢站起；右手右邊延伸伸直，左手左邊延伸伸直，再雙手收回撫胸(我)，再向前向外展開(你)。

作用：半蹲站起，練下肢肌力，手腕手肘畫圓，可伸展肘腕關節，手向外延伸伸直，可以伸展肩膀及上肢，並做擴胸動作。

二、MM 漸長骨漸鬆 鈣高血貧腎衰中

做法：雙肘分開手背在胸前相靠，雙腳分開，雙膝微蹲相靠(MM)，慢慢站起，雙手舉高打開(漸長)，再雙手抖動放鬆(骨漸鬆)，雙手高舉(鈣高)，再手心相向，立掌而下(血貧)，順到背後，雙手摩腰。

作用：半蹲站起練下肢肌力，手背相靠再伸展向外，可伸展肩膀及上肢，並保持挺拔的體態，雙手摩腰也是很好的保健方法。

三、化療放療標靶療 食調動調心火調

做法：雙手握拳張掌，曲肘伸肘，向上向外，配合身體微微上下起伏（放療），再雙手合掌指向前，並跨前一步（標靶療）；右手向右後畫大弧，左手向左後畫大弧，雙手掌心向上再反壓向下(心火調)。

作用：握拳張掌是很基本也是很好的手臂肌力訓練，跨前一步，合掌向前，可練下肢肌力，並延展身體及上肢，掌心升起，再反壓向下，可以學習放鬆，提升副交感神經。

四、規律運動治痠痛 規矩就醫健康送

做法：左腳提起，用右腳站，雙手揚起一高一低如打太極拳架式，換右腳抬起，用左腳站，比同架式（運動），再站回半蹲，拍拍大腿；比大拇指向右，比大拇指向左，再雙手腕反轉，掌心向上，向前向外送出。

作用：單腳站立，訓練身體的穩定平衡，預防跌倒；運動架式，鼓勵規律運動，半蹲拍拍大腿，強化大腿的肌力；上肢向旁向前翻轉伸展，可以靈活上半身。

台語版：

一、骨髓造血生抗體 保鑣保駕保到底

做法：雙手打開身體兩旁，雙腳微蹲，雙腕雙肘分別畫圓，同時慢慢站起；右手右邊延伸伸直，左手左邊延伸伸直，再雙手收回撫胸(我)，再向前向外展開(你)。

作用：半蹲站起，練下肢肌力，手腕手肘畫圓，可伸展肘腕關節，手向外延伸伸直，可以伸展肩膀及上肢，並做擴胸動作。

二、壞物哪生拓哪闊 骨頭腰子壞末煞

做法：雙肘分開手背在胸前相靠，雙腳分開，雙膝微蹲相靠(MM)，慢慢站起，雙手舉高打開(漸長)，再雙手抖動放鬆(骨漸鬆)，雙手高舉(鈣高)，再手心相向，立掌而下(血貧)，順到背後，雙手摩腰。

作用：半蹲站起練下肢肌力，手背相靠再伸展向外，可伸展肩膀及上肢，並保持挺拔的體態，雙手摩腰也是很好的保健方法。

三、化療放療標靶療 營養運動也要調

做法：雙手握拳張掌，曲肘伸肘，向上向外，配合身體微微上下起伏(放療)，再雙手合掌指向前，並跨前一步(標靶療)；右手向右後畫大弧，左手向左後畫大弧，雙手掌心向上再反壓向下(心火調)。

作用：握拳張掌是很基本也是很好的手臂肌力訓練，跨前一步，合掌向前，可練下肢肌力，並延展身體及上肢，掌心升起，再反壓向下，可以學習放鬆，提升副交感神經。

四、找對醫生不免驚 人報不通黑白聽

做法：左腳提起，用右腳站，雙手揚起一高一低如打太極拳架式，換右腳抬起，用左腳站，比同架式(運動)，再站回半蹲，拍拍大腿；雙手張掌在耳旁，身體和頭轉向左右。

作用：單腳站立，訓練身體的穩定平衡，預防跌倒；運動架式，鼓勵規律運動，半蹲拍拍大腿，強化大腿的肌力；身體和頭左右轉動，可以靈活脊椎骨。