

類風濕性關節炎的居家運動

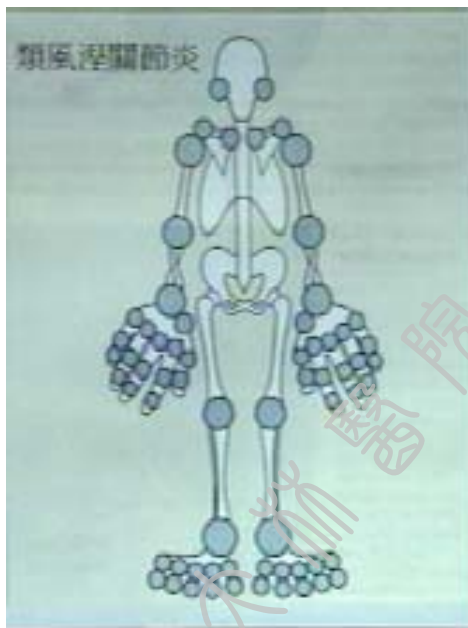
一、什麼是類風濕性關節炎？

類風濕性關節炎是由於自體免疫的關係，使關節產生炎症的反應，而出現紅、腫、熱、痛的現象，最後導致關節變形。

二、類風濕性關節炎的症狀：

初期，於清晨起床時，關節會僵硬及疼痛，但在適度活動後會改善。類風濕性關節炎常對稱性的侵犯關節，關節發炎後，使關節活動角度受限，最後產生變形及肌肉無力。

三、類風濕性關節炎常發生部位；



侵犯全身各關節，尤其身體的周邊小關節，如手指、腕關節、腳趾關節等對稱性發生。

四、如何減輕關節的疼痛：

- 1.關節正處於發炎期，並且很痛時，應盡量讓它休息，並維持關節功能性的位置。
- 2.長時間關節固定不動，反而會增加關節的疼痛，所以當發炎期過後，應與醫師商量選擇適當的運動。

- 3.寒冷會使身體的肌肉收縮，增加關節的疼痛僵硬，故應保持身體及關節的溫暖，例如多加衣服、穿襪子。
- 4.勿蓋太重的棉被，以防壓迫到關節，造成疼痛或活動受阻。
- 5.依照醫師指示服藥，使用冷、熱敷來減輕關節的疼痛。

五、類風濕關節炎運動的好處：

- 1.降低關節僵硬的機率
- 2.避免肌肉、關節囊、韌帶變緊
- 3.維持或避免關節變形
- 4.增加肌肉柔軟度
- 5.增加肌肉力量
- 6.維持日常生活功能

六、運動的原則：

- 1.對正在發炎的關節不要做激烈運動或按摩，因為會使發炎更加嚴重。
- 2.關節運動，在沒有引起疼痛沒有受限的最大範圍內活動，每個動作做 10 下，一天約做 3~5 回。
- 3.伸展運動，保持該姿勢 30 秒，且不要做反彈動作或忍著痛勉強伸展，一天大約 3 到 5 回。

七、哪些運動：

- 1.上肢-
 - (1.)手指關節運動:手指分開、併攏，手指屈曲、伸直，手指對指運動。
 - (2.)手腕關節運動:手腕向上、向下及轉圈。
 - (3.)前臂旋前旋後，手掌朝上、朝下翻動。
 - (4.)肩關節旋轉運動。

(5.)前臂伸展運動:手握住對側手掌，將手肘伸直做伸展運動。

(6)手臂兩旁及胸椎伸展運動:雙手緊扣，手心向上伸直手臂。

2.下肢

(1)腳踝關節運動:坐於椅子上腳盤向上、向下，向內、向外及轉圈。

(2.)膝關節運動:伸直、彎曲。

八、日常生活應注意之事項：

- 1.保護關節，平時不要提過重的物品或重複某一動作過久。
- 2.不可做手指用力屈曲的動作（例如緊握橡皮球，用力握刀切菜），因這會使關節炎的手更加變形，應做手指伸展的運動。
- 3.能量節約原則，如有計畫的休息，簡化活動，採省力姿勢，降低關節受損程度。
- 3.早晨醒來，先在床上活動關節，再行下床。
- 4.久坐以後，膝部有僵硬感，可在站起以前，先屈曲和伸展關節數次，使之柔軟靈活，再行站起。