



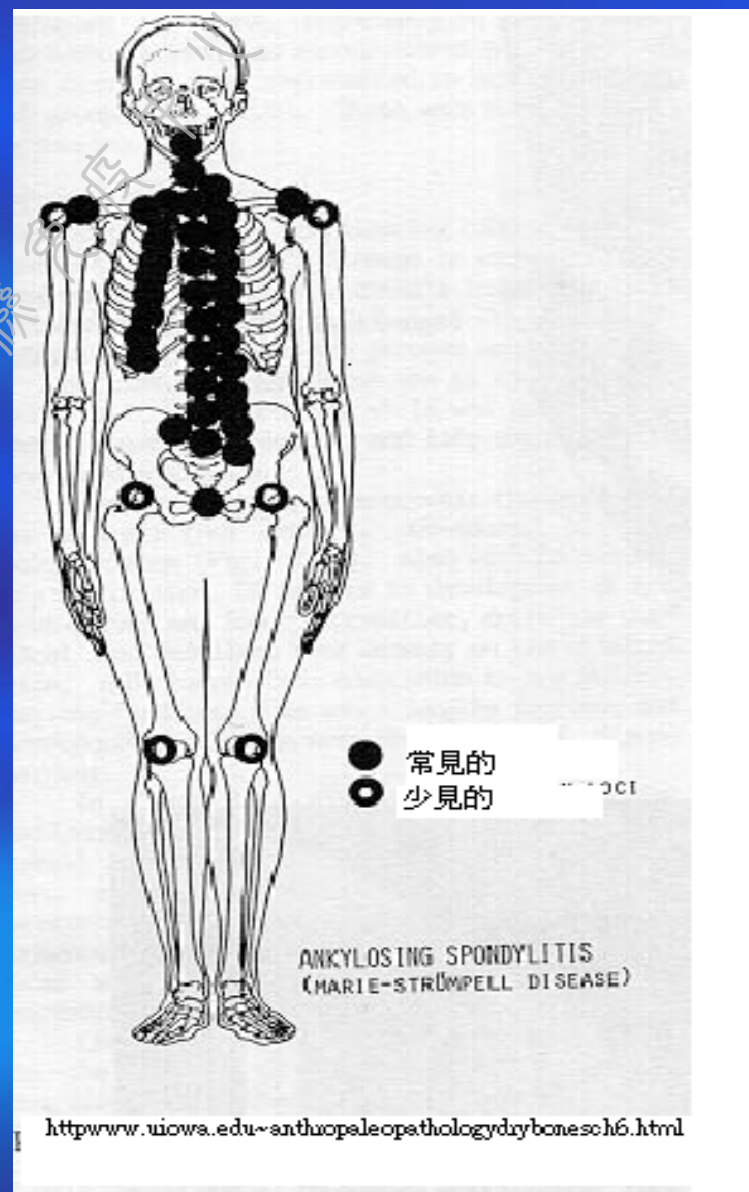
僵直性脊椎炎的復健運動

大林慈濟綜合醫院 復健科

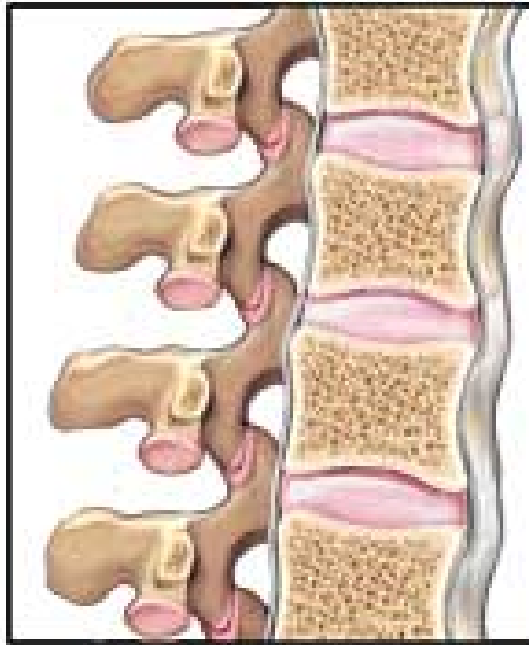
朱皓儀 物理治療師

僵直性脊椎炎

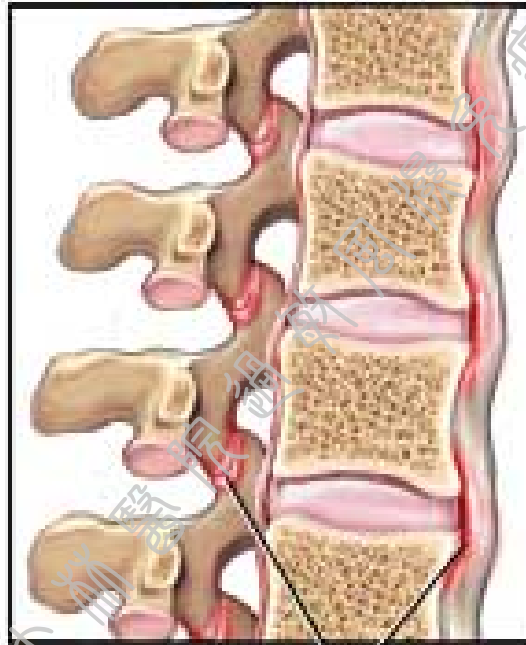
- 免疫異常
- 侵犯脊椎及較大的關節。
- 好發於16-35歲的年輕男性。男女比例約為3：1
- 常見的臨床症狀為：
 - 下背部疼痛
 - 脊椎僵硬
 - 運動範圍受限



Normal spine

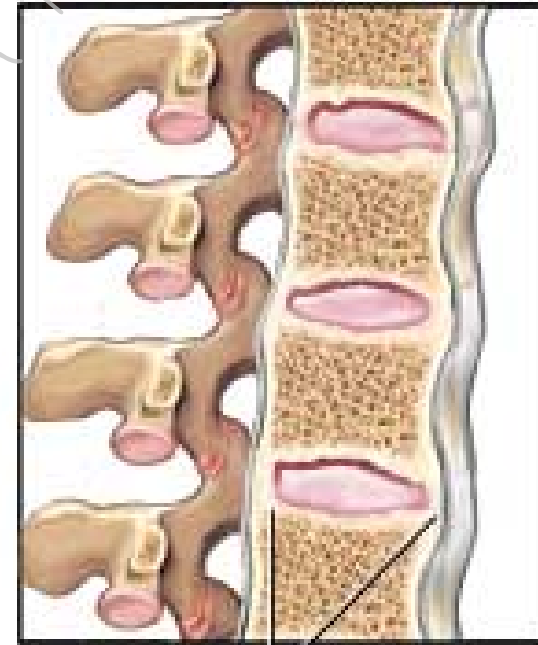


Early ankylosing spondylitis



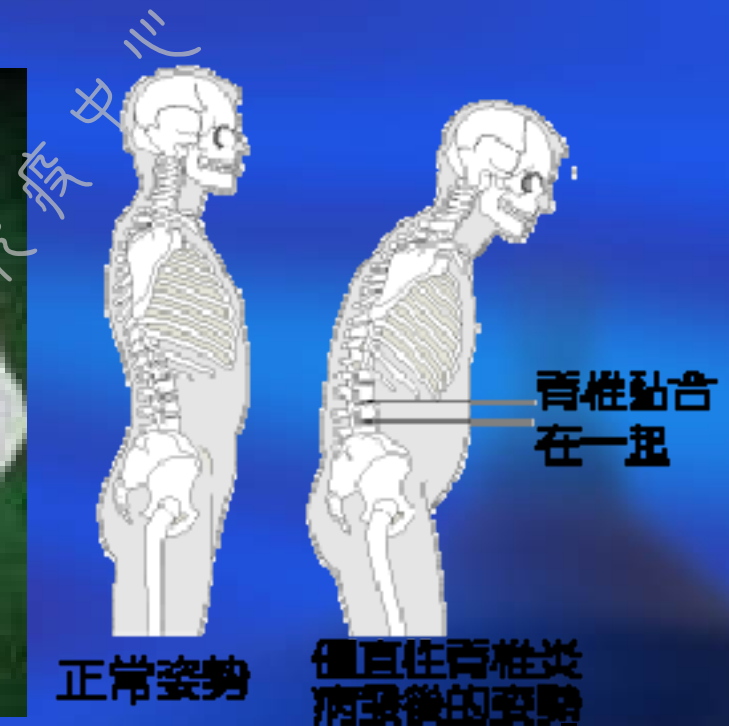
Inflammation

Advanced ankylosing spondylitis



Fusion

僵直性脊椎炎



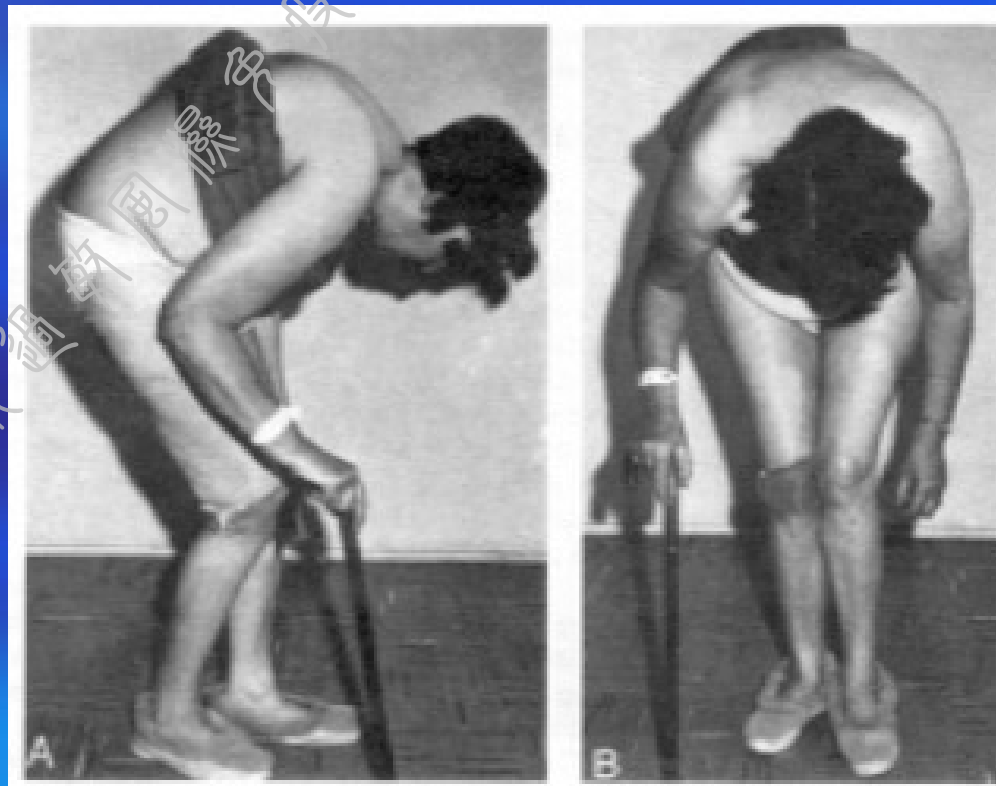
httpwww.nctu.edu.tw-hcscihospitalotherspondylitis.htm 2

■ 病程嚴重及控制不良者：

- 脊椎黏合 → 竹竿狀、畸型、駝背。
- 脊椎黏合 → 喪失柔軟度，變得較易骨折，或因而壓迫神經，導致下肢麻木的感覺，甚至大小便失禁。

復健運動的目的

- 增加或維持關節的活動度
- 減少關節或脊椎的變形或疼痛
- 增加心肺功能
- 增加肌力與耐力，預防肌肉萎縮
- 維持日常生活功能



運動原則

■ 發炎期的關節

- 不要做激烈運動或伸展，因為會使發炎更加嚴重。

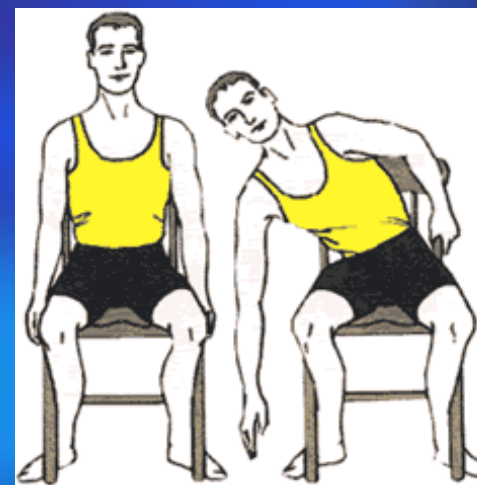
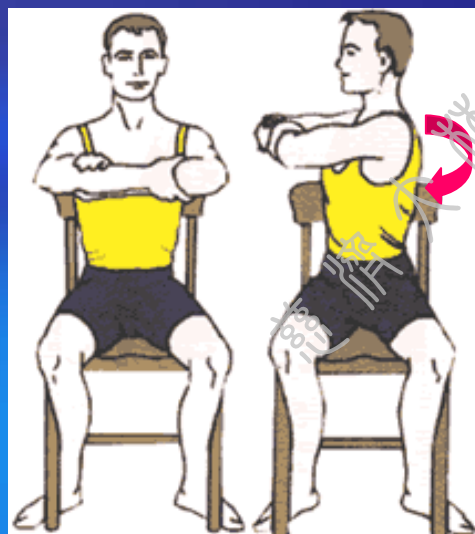
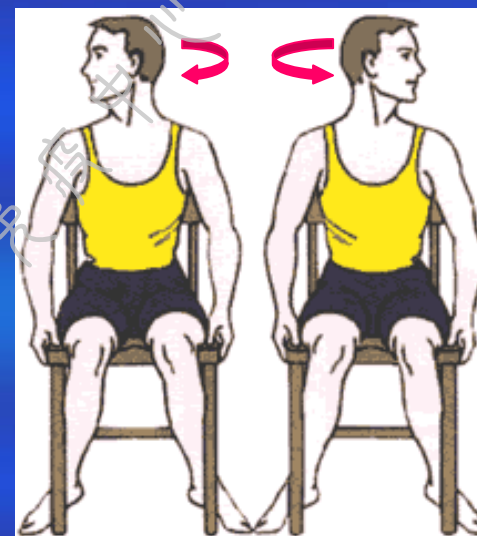
■ **訓練運動**，每個動作每次做10~20下，到最大角度時停留5秒鐘，一天約2~3回。

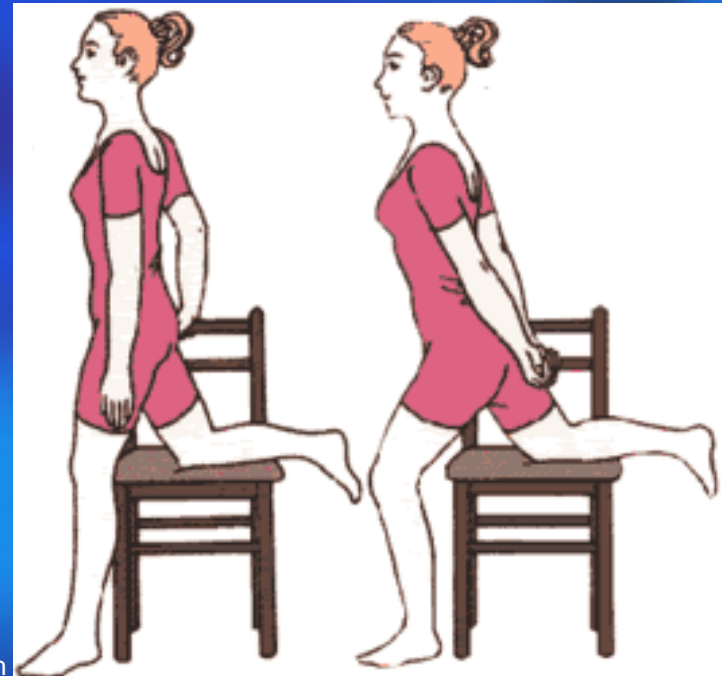
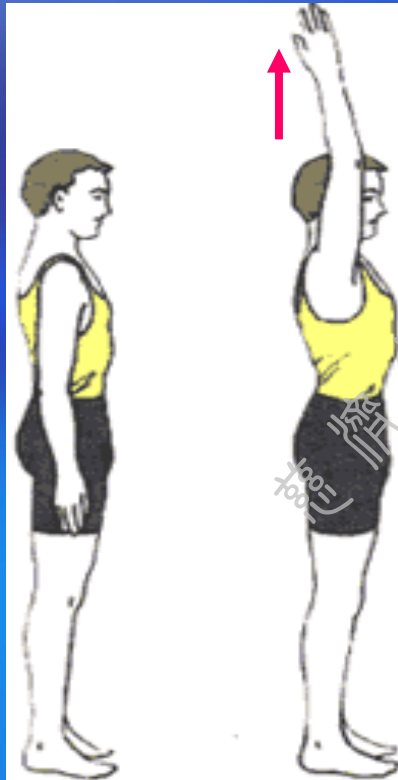
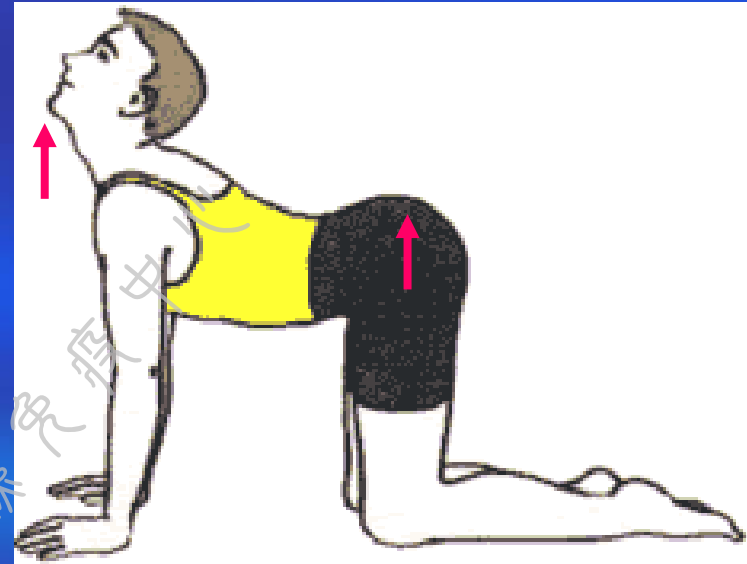
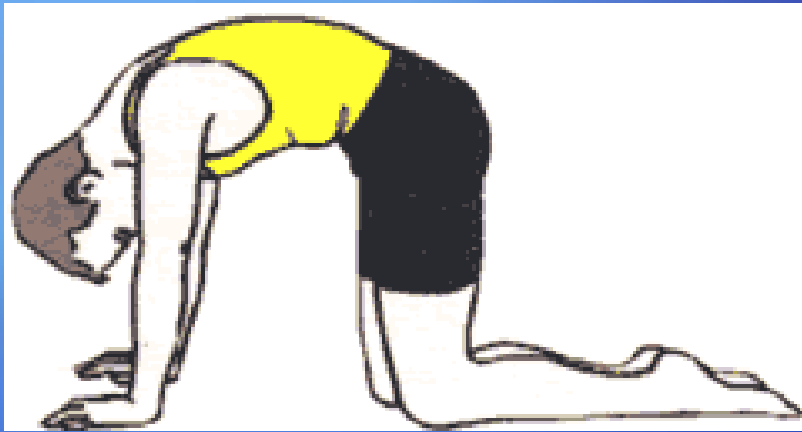
- 循序漸進增加次數或秒數

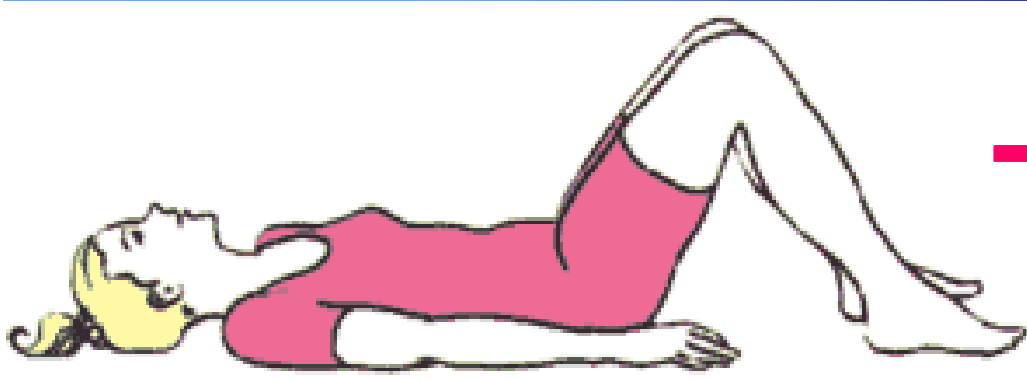
■ **伸展運動**，保持該姿勢30秒，一天約3~5回。

- 不要做反彈動作。
- 不要忍著痛勉強伸展。(在發炎期活動即可，不需達伸展)

健康伸展操



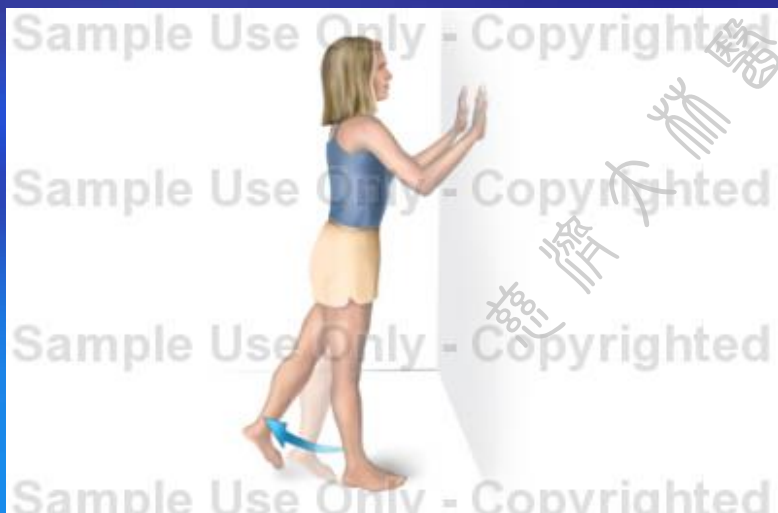
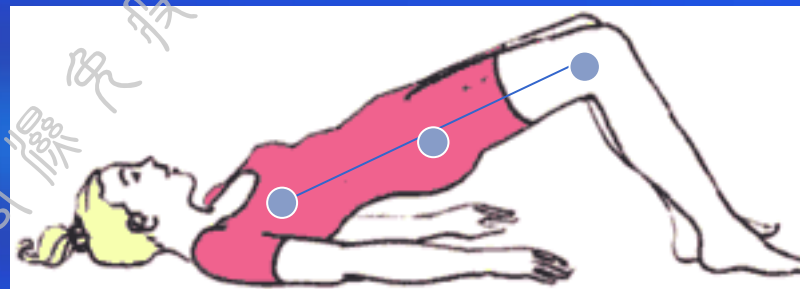




<http://www.nass.co.uk/exrs02.htm>



訓練運動





免痰中心
醫院調劑周傑

持之以恆的運動

- 運動種類不限
 - 柔軟體操、游泳、跳舞
 - 不動脊椎及劇烈碰撞的運動則應避免。
- 乘坐、站立及行走需保持正或伸的姿勢或多做擴胸運動，不要攤在床或沙發上。



多多起來活動伸展脊椎，預防變形，做個”正”直的人。

謝謝聆聽

嘉應州大學醫學院附屬醫院感染控制中心

