

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：僵直性脊椎炎的復健運動
- 三、衛教日期：99年3月9日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：朱皓儀物理治療師/陳秀蓉

內 容 摘 要

僵直性脊椎炎

- 俗稱竹竿病，它發生的原因：免疫異常 - 掌管抵抗力的機能異常
- 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-時間越久，脊椎的活動範圍就越小。

椎間盤

脊椎是彎曲與伸直的動作，椎間盤是潤滑及彈性的作用，就是在每一節脊椎軟骨中間半液狀的東西。

脊椎炎它發生在關節活動椎間盤的地方，常有發炎的情形，這地方就會有膠原蛋白的囤積，久了之後再沒治療這些地方就會黏起來，變成竹竿病。

僵直性脊椎炎

它從輕微症狀發生至嚴重。

- 病程嚴重及控制不良者：
 - 脊椎黏合成竹竿狀、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，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，依個人能力而為。
- 伸展運動，保持該姿勢30秒，才有效果，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

- 頭、頸、椎運動：

脊椎是一整條的，從脖子到脊椎。

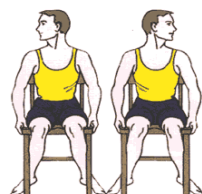
坐椅子上，頭抬高看上面，然後看下面，重複這樣的動作，每次做10下，這只是練脖子。

配合手的運動，坐椅子上，配合手抬高伸直，背靠近椅背，盡量手往上伸，眼睛看上面，好像要將脊椎，胸腔拉開，連續10下。



- 轉頭運動：

脊椎不是這樣而已，每個方向都轉一轉活動一下，所以抬頭之後就左右轉一轉，也是連續10下。

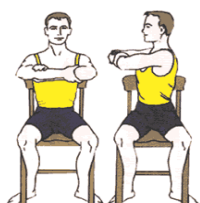


- 腰部轉動運動：

坐椅子上，右手手肘勾住椅背，盡量往右邊轉，連續做10下。

右邊做完換左邊，左手手肘勾住椅背，盡量往左邊轉，連續做10下。

這個動作脊椎至胸部都有運動到。



- 腰部側彎：

坐椅子上，身體向右侧彎，手碰到地板，連續做10下。

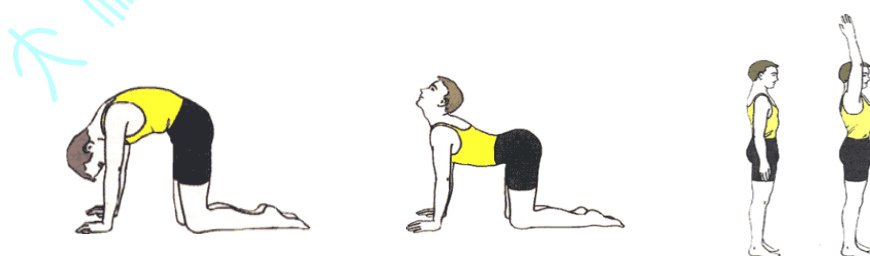
換左邊身體向左侧彎，手碰到地板，一樣做10下，讓身體都有動到。



- 脊椎運動：

- 身體趴著的像貓伸懶腰一樣，從頭開始抬起，再背部脊椎、臀部，將整個關節拉開。

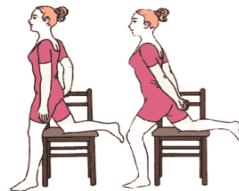
- 如果有一點駝背的，把手往頭上伸直，可以盡量將身體挺直，維持5秒鐘，做10次，這個動作是要將身體拉成一直線。



- 大腿骨運動：

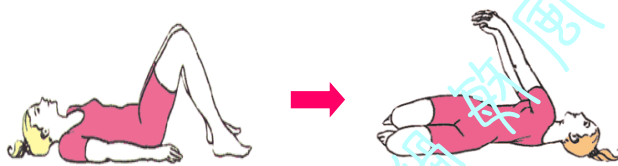
僵直性脊椎炎除了脊椎以外，其他如肩關節、髖關節、膝關節都會影響到，所以除了脊椎，大腿骨也要活動。

將膝蓋放在一張有椅背的椅子上，另一隻腳站在椅子前方，它越往前彎曲，大腿骨的角度就越大，要維持30秒，大腿感覺酸酸的，這樣拉筋才有效果，左右腳重複動作，如此讓兩腳都有動到，這叫伸展運動。



- 腰部旋轉動作：

- 姿勢躺平，兩腳彎曲併攏，往一邊倒，貼在床上，再換成倒向另一邊，貼到床上，讓腰部的脊椎旋轉活動。



- 在牆角的地方，撐在牆壁上，兩腳分開，一腳前一腳後，用身體的力量身體往前推。兩手伸直及彎曲或彎曲放低一點，三個位置不同的姿勢，拉到的地方都會不一樣，



訓練運動

很重要的原則，拉筋之後一定要配合做訓練的動作，這樣才有力量可以把它拉住。

比如說前面很緊，做拉筋的動作把它拉鬆，可是後面沒有力量可以把它拉住，它就又回復原來了。所以拉筋之後一定要做訓練運動，這樣姿勢才能維持比較久遠。

- 臀部抬高動作

姿勢身體躺平，臀部抬高，要注意肩膀、臀部、膝蓋這三個點，從旁邊看一定要維持一直線，這樣姿勢才正確，要維持5秒鐘，放下來，重複做10次-20次依個人能力。

記得練力的動作一定要維持5秒鐘。



- 拉後面的姿勢

➤ 手扶著牆壁，腳往後抬，維持5秒鐘，重複10次，兩腳重複動作。



- 練腰部脊椎的力量

有四個動作；

- 整個人趴在床上，頭、胸部離開床上盡量抬高，腰部脊椎用到的力量就越多，維持5秒鐘。
- 趴在床上雙手往頭部伸直，頭、手盡量抬高，維持5秒鐘才放下來。
- 趴在床上，單腳盡量往上抬高，腰部脊椎就越有力，兩腳重複動作，維持5秒鐘。
- 趴在床上，雙手撐起來，維持5秒鐘。



持之以恆的運動

做運動不要急慢慢做，運動一次做跟分次做是有差別的，運動過度也會有反效果(會造成酸痛，甚至受傷)，如果做一個動作會覺得不舒服，那這個動作就要停下來，避免受傷，選擇適合自己的運動做就可以。

- 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!

不精慈濟醫院過敏風濕免疫中心