

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：適合關節炎患者之居家運動和預防關節變形技巧-2
- 三、衛教日期：99年7月3日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：蔡明倫 物理治療師/陳秀蓉

內 容 摘 要

適合關節炎患者之居家運動和預防關節變形技巧

復健方面的運動-

- 關節炎要怎麼做才不會痛，要怎樣做會越做越柔軟，越做越好動，會更有力量。
- 關於常見的退化性或類風濕性關節炎，發炎後覺得手腳關節緊緊的，僵硬感或痛痛的，要如何運動？

運動前注意須知：

- 運動前，關節處如有紅、腫、熱、痛時，請先看診，醫師許可情況下才進行運動。
- 運動中，身體疼痛或不適感愈加嚴重，請即刻停止活動。
- 理想的狀況是，運動後使關節愈柔軟、愈減輕疼痛。

膝關節運動-肌力訓練

- 膝蓋打直
 - 腳骨的運動，腳部無力要如何訓練讓腳變的有力量，通常膝蓋會痛就不再動，因為動就更痛，尤其是爬樓梯。這時候可以拿一塊磚塊或木板高度的東西，為什麼痛的時候家裡的樓梯不能爬，而可以爬高度較低的階梯？因為樓梯高度較高的約12-15公分，越高膝蓋承受力量要越重，膝蓋會更痛，痛就越不想要動了。而較低的階梯膝蓋走起來不吃力，卻可以慢慢練習，選擇7-12公分的高度，像上下樓梯一樣，上下、上下訓練，讓它變得更有力量，再爬較高的樓梯，也就可以應付外面的樓梯，如果這個方式不方便。可以選擇別的方式。
 - 拿一張家裡木材的高腳椅，椅子最下面的橫桿放在腳背上，雙手要扶著椅凳上方，然後用腳的力量將椅子往上抬，膝蓋要打直，就能訓練到大腿前面的筋，與爬樓梯的作用是相同的。這是伸直的訓練方式，還有彎曲的方式。



圖一



圖二

- 腳往後勾
 - 趴在床上，雙腳各綁一個沙包(醫療器材店購買)，選擇適合自己的重量，往上抬高，如圖一。
 - 坐椅子上腳套一條鬆緊帶(腳踏車的內圈就可以)，另一邊套在可以固定的地方，然後將塑膠圈往後勾，這需要很用力，就是要讓腳長肉、練力，大腿後面會漸漸有力。



圖一



圖二

膝關節運動-牽拉運動

- 腳跟靠近臀部



這是要拉筋讓它放鬆，拉筋比較好做的動作就是側躺在床上，如果是站著還要一隻腳支撐力量。

一腳往後彎曲，手抓著腳踝往臀部拉。要依自己的能力慢慢練習，覺得會痛就到那個角度就好，不要一次就拉到底，才不會受傷。

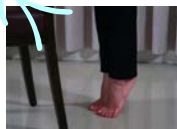
踝關節運動-肌力訓練

要訓練腳掌有力的動作：

- 墊腳尖:圖一

大家都覺得這個動作很簡單，如果是這樣可以自己試試看，1下很簡單，10下就酸了，30下就沒力了。這要靠平常練習，可以做到60下時，不但可以保護膝蓋還可以保護後腳跟，因為後腳跟會痛是腳掌力量不夠、不夠柔軟所引起，所以平常就可以多練習墊腳尖的運動。
- 翹腳尖:圖二

翹腳尖要有重量才有效果，所以一隻腳尖翹起來，另一隻腳腳跟就要放在上面幫忙往下壓，兩隻腳力量互相抵制，這樣就是練腳尖的力量，而這動作躺著也可以做。



圖一



圖二

踝關節運動-牽拉運動

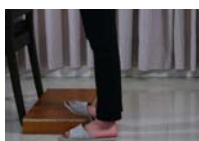
練力之後筋就僵硬，再來就是讓筋放鬆所以要拉筋：

- 踩門檻:圖一
 - 這是拉後面的筋:踩門檻是最簡單也最容易取得的輔助工具，家裡面都有，但要選擇較低的，就是浴室出來的門檻、磚塊、石頭都可以，2-3吋或低一點也沒關係，這是最適合我們做運動的高度，不需要到外面隨時就能做的動作。
 - 只要腳踩斜斜的，後腳跟就能很吃力，要將身體的重量放在踩的這隻腳來支撐，

這比踩斜版還有用，因為踩斜版是兩隻腳一起站上去，只有身體重量的一半，所以踩門檻是踩斜版的兩倍重量。這樣的動作可以讓後腳跟、小腿肚的筋放鬆。

● 拉緊腳背:圖二、圖三

- 這是拉前面的筋:如果手方便出力就用手拉，先翹二郎腿，然後一隻手放在踝關節的上面一點點，往下壓，另一隻手放在腳掌要往上拉，兩手力量互相抵觸，這樣就可以拉到前面的筋。
- 另一種方式，坐椅子上再拿一張小板凳放旁邊，將腳背放在小板凳上，手輕壓踝關節的地方，會從腳掌到小腿、大腿的筋都會酸酸痛痛的，這樣的效果更好。如此前後的筋都會放鬆。



圖一



圖二



圖三

腳指關節運動-肌力訓練

- 腳指夾橡皮筋:因為有穿鞋子，所以一般都覺得腳指頭沒什麼作用，但是身體要站穩不是只有腳掌、大腿，如果站不穩腳指頭會縮緊、用力，因此指頭要有力也要做訓練。用便當盒的橡皮筋，套在腳指頭，用一隻手拉，腳指頭要抓緊，與手互相較勁，反方向拉力。
- 腳指夾紙團:將衛生紙撕成小塊，揉成團。用腳指頭夾起來放旁邊，會覺得腳指頭很不聽話，很難控制，而手指頭很聽話。這是在訓練腳指頭的筋，讓指頭更有力，幫助腳能站的更穩。

腳指關節運動-牽拉運動

- 拉緊腳指:這讓腳指的筋放鬆，拉起一根指頭，用手掌將腳指往上扳，腳指、腳底的筋會酸，就是有拉到筋，就有放鬆的效果，每一隻指頭都要拉，手指頭與腳指頭是比較小條的筋，一根一根往上扳比較好控制力道，只要6秒就可以放開，放開之後再做。
- 跪坐拉緊腳指:當我們將腳指一根一根往上扳時，覺得很費時的時候，可以5根指頭一起做。就是跪坐的方式，臀部坐在腳跟上，腳底指頭貼地板，這個方式要膝蓋、腳指能承受壓力才用這個方式，如果膝蓋、腳指會痛就做第一種方式也可以。所以這是身體更好時的做法，慢慢運動身體更好，就可以做更難度的動作。
- 拉緊腳指背面:腳指頭也要能向下彎，除了腳指自己彎之外，還可以靠手將它一根一根彎的更彎。或5根一起彎:
坐椅子上，拿一張小板凳，腳指背貼板凳，用腳的力量輕輕踩，約6秒放鬆，連續做5次之後就會更柔軟好。



拉緊腳指底部



拉緊腳指背

運動的方式有好幾種，選擇適合自己的方式，要有幫助，越作越好，則繼續做。如果越作越痛，就不適合要換別的方式。即使好了也可以繼續做，當作是預防的健康運動。

敬請指教

感恩

不萊慈濟醫院過敏風濕免疫中心