

# 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

---

#### 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，運動使關節愈柔軟、愈減輕疼痛。
  - 肌力訓練活動原則：要用力的動作反覆進行10次以上，但不引起疼痛。
  - 牽拉運動活動原則：動作反覆進行5次，感覺關節處緊繃時，請維持6~30秒不動。何時要維持6秒，如：手指關節小小的彎6秒就可以。如果是大關節，筋比較大條就要維持30秒，如果覺得彎曲緊緊的還會痛，就不要再彎下去，要放開，主要是讓筋緊緊的就好，不要痛，只要拉筋這種作用就好，動作反覆進行5次。

#### 運動方式：運動有三種情形

- 主動關節活動
  - 舉手投足，這叫做自己想動的關節動作，不需要特別訓練，日常生活中的動作都是這種動。
- 牽拉運動
  - 伸展、拉筋
- 肌力訓練
  - 舉重、推拉繩子

#### 膝關節運動-肌力訓練

- 膝蓋打直
- 腳往後勾

#### 膝關節運動-牽拉運動

- 腳跟靠近臀部

#### 踝關節運動-肌力訓練

墊腳尖

踝關節運動-肌力訓練

翹腳尖

踝關節運動-牽拉運動

踩門檻

踝關節運動-牽拉運動

拉緊腳背

腳指關節運動-肌力訓練

腳指夾紙團

腳指關節運動-牽拉運動

跪坐拉緊腳指

腳指關節運動-牽拉運動

拉緊腳指背面

敬請指教

感恩

不精慈濟醫院過敏免疫中心