

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-3
- 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。

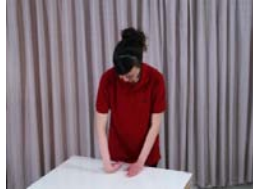
手腕關節運動-肌力訓練

- 手腕背面舉重
手放桌上，拿1個袋子訓練手的力量，裡面放2瓶飲料或水，手腕往下垂，然後袋子吊在手背上，用力往上拉提，但手不離桌面，數10秒，慢慢訓練就會更有力。
- 手掌心舉重
跟上一個做法一樣，只是手心要向上，袋子吊在手心上做訓練，數10下放鬆再做。

手腕關節運動-牽拉運動

手練力之後會漸漸有力量，但會僵硬所以需要做放鬆的動作。

- 較輕鬆的做法：
 - 手腕背面壓平：手放桌上手腕往下垂，另一手放手背上幫忙出力，讓它越往下彎。
 - 手掌心平貼桌面：手掌整個貼桌面，手伸直用身體的力量往下壓，另一手做不同方向，要保護這隻手，這樣才會安全。
 - 手掌心向上：手放桌上，手掌心向上，手掌往下垂，另一隻手幫忙出力，讓它越往下彎。
 - 較難度的做法：
 - 如果還覺得不夠，手掌放桌面，手指頭向自己，手伸直向下壓。
- 每個人的身體狀況都不一樣，所有的動作是稍微緊緊的就可以，不是要讓它痛的程度才是好。一定要適合自己，而且覺得比較好、有進步就是最好的，有一些較小的調整要靠自己去感覺，適合就再繼續做。



手指關節運動-肌力訓練

- 手指伸直頂橡皮圈:圖一

手指要如何訓練讓它更有力?小時候玩的橡皮筋除了玩,拿來做訓練也很好用。

➢ 兩條橡皮筋綁在一起,一邊套在指頭上,一邊用另一隻手拉,靠綁著的力量,讓手指翹起來,就好像手指與另一隻手的拔河,訓練手指內側筋的力量。

- 手指彎曲頂橡皮圈

➢ 套橡皮筋的手指彎曲,另一隻手在這隻手指的後面拉,也可以4跟指頭一起套上橡皮筋,然後同時往後拉。訓練手指外側筋的力量。

- 手指外張頂橡皮圈

用橡皮筋將2隻指頭圈一條,2隻圈一條,然後用力張開,就是訓練指頭的力量。

- 四指彎曲頂住掌心

除了可以用握力球訓練抓的力量外,還可以運用兩手來訓練,因為球無法隨身攜帶時就無法做這個動作。

➢ 一隻手張開,另一手放在上面,下面這手,指頭扣住上面這手的手掌心,兩手互相抵觸,一手向外推,一手往身體方向拉,這是抓的力量。而且兩手都有力,因為兩手平均都有練到力。



圖一

手指關節運動-牽拉運動

- 手握手指往下扳

手指一直做抓的訓練動作後,十指會變僵硬,拿東西很有力,但晚上睡覺時會覺得痛的,隨時都覺得僵硬。怎麼辦?

➢ 手掌向上,像端著碗一樣手指分開,另一手握住一根手指,靠近手掌的地方往外扳,一根一根做,讓它緊緊的就好,不要做到會痛,6秒就放,放了之後手指動一動,連續作5次再換另一根指頭。

這個動作隨時可以做,不是靜靜的坐著,不管是看電視或搭車,可以一根一根的作。

- 手指近端壓彎

提東西用力過當,手指翹起來的力量太緊,會造成痛而彎不下去,握拳握不緊,要讓它彎的下去就一根一根慢慢作慢慢彎。

➢ 用手掌去推手指頭,輕輕往手掌內彎,6秒鐘,每根手指頭重複作5次就可以。

- 手指近端壓彎
手掌伸直後將手指頭前兩節彎曲，讓關節的角度都正常，如果不能作好這個動作就需要作復健動作。
- 將一根手指放手掌上，將指尖前兩節彎曲，一根一根慢慢作，6秒鐘，每根手指頭重複作5次，最後目的是要讓手指能握成拳頭。

預防關節變形注意須知

平常作家事時須注意一些事項；

- 手掌扶握把倒水
 - 通常倒開水時，都是一隻手提高茶壺，然後手一直發抖，這姿勢是錯誤的。
 - 應該要將茶壺放在高一點或桌上，斜斜的倒，而且茶壺太重，不要只靠手指的力量，要用整個手掌的力量提起來，一手像端著碗的姿勢，如果只靠手指的力量，手指頭關節太小容易導致腫痛，不敢出力，如果再一次受傷就容易變形彎曲。
 - 茶杯要用握柄比較開的，可以將四根手指頭放進去，不要拿握柄太小的杯子。
- 手掌心朝上端著鍋
- 端鍋子時要用兩手端，一手端一定會用到手指頭的力量，而且會產生媽媽手，手筋會受傷，端鍋子要用撈起來的力量。
- 虎口頂著茶杯握柄
- 選擇茶杯時要選擇把柄大，可以將手掌放進去的，方便年長者使用，或手部受傷無力時使用。這樣不管拿多少或多久，都不會讓手指頭受傷。
- 掌面推高水龍頭開關
- 家裡的水龍頭要選擇把手長一點，方便推、拉的樣式，不要使用傳統扭轉式，太緊不好使力，太鬆會漏水。
- 膝蓋彎曲伸直活動後再起立
膝蓋退化發炎時會很痛，坐椅子要站起來很難受，要如何才能比較輕鬆？
 - 記得站起來之前要讓腳伸縮活動一下，因為我們的筋是靜靜的時候會縮短變緊，筋僵硬、拉緊的時候，剛開始很難使力又很痛，這時候如果急著走路會一跛一跛，而且很危險，不小心會跌倒。
 - 起來時身體要向前彎，如采椅子沒有扶手，就手放膝蓋，借腳跟手的力量起來比較不會那麼痛。這些動作做習慣之後，以後要站起來就會記得，不要一下就站起來，重複這些動作慢慢來。
- 維持理想體重
體重會壓迫到膝關節，所以儘量維持在理想體重，家裡要有一部體重機，隨時注意身體的重量，關節的退化也能得到控制。
- 掌面扶著晾衣架
很多人衣架都拿尾端、用手指頭拿，當濕衣服多的時候重量是很重的，掛上去手要提很高，肩膀會更吃力，連手指頭都覺得不好拿。
 - 要如何拿才不會受傷，如果要保護手，衣架不要拿尾端，靠手掌在放衣領的地方，將衣架提起來，這樣才能保護手指。
- 選擇低矮階梯
 - 選擇階梯當運動工具時，要選擇低矮階梯，是較適合作運動。
 - 平常出門如果需要爬樓梯，也要注意走低矮的樓梯，而高階層的樓梯盡量避免，才不會讓膝關節受傷。
- 掌面推長柄門把
 - 家裡的門把如果是喇叭鎖，要換成長柄門把，跟水龍頭是一樣的情形，不要使用傳統扭轉式。

- 門如果太重要用身體的力量推，盡量不要讓手指頭負擔太重，手指頭關節比較小，拿的東西要比較輕，如筆、湯匙、筷子。
- 穿帶副木強迫休息
當手部需要休息時可以帶復健用的護腕，讓它固定不能亂動，不動到底好不好。
 - 急性:很痛很痛，需要充分休息，最好的方法就是將它固定。在沒有固定的時候，自己會下意識習慣去動、做事情，別人也不知道它手痛會叫他做事，光說還不夠，將護腕帶起來是保護自己也告訴別人，才知道手受傷不能使力，就不會派公作給他，這樣才能充分休息。
但是有些情還是要做，怎麼辦？
 - 這個護腕固定不是戴整天，也不是帶一整個月，固定三天、一個星期之後，是需要解開也要做運動，因為戴整天，筋、肌肉會萎縮瘦下去，如果瘦下去就會產生無力，則容易扭傷、受傷，所以要恢復就要再做肌力訓練，才能恢復正常。
 - 這個方法是不得已使用的方式，有好處也有需要注意的地方。

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

不精德濟醫院國醫學院