

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，運動使關節愈柔軟、愈減輕疼痛。

運動有兩方面：

- 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。

運動方式：運動有三種情形

- 主動關節活動
- 牽拉運動
- 肌力訓練

手腕關節運動-肌力訓練

- 手腕背面舉重
- 手掌心舉重

手腕關節運動-牽拉運動

- 手腕背面壓平
- 手掌心平貼桌面

手指關節運動-肌力訓練

- 手指伸直頂橡皮圈
- 手指彎曲頂橡皮圈
- 手指外張頂橡皮圈
- 四指彎曲頂住掌心

手指關節運動-牽拉運動

- 手握手指往下扳
- 手指近端壓彎
- 手指遠端壓彎

預防關節變形注意須知

- 手掌扶握把倒水
- 手掌心朝上端著鍋
- 虎口頂著茶杯握柄
- 掌面推高水龍頭開關
- 膝蓋彎曲伸直活動後再起立
- 維持理想體重
- 掌面扶著晾衣架
- 選擇低矮階梯
- 掌面推長柄門把
- 穿帶副木強迫休息

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!