

關節炎患者的運動與復健

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 關節炎運動目的

- 維持關節的活動度
- 增進肌肉的力量與協調控制，放鬆緊張肌肉，降低對關節的不當壓力，達到保護關節及穩定關節的目的。

■ 關節炎運動注意事項

- 不同部位的關節炎及接受不同處置的患者，有其各別禁忌運動，每個人關節炎的類型及嚴重程度不同，執行運動前請與醫療人員討論適合的運動項目及執行的強度、頻率。
- 以不引起新的疼痛為原則。
- 需以慢速進行保持呼吸不可憋氣。
- 必須少量多次、量力而為，是身體反應漸進式增加或調整次數及強度。
- 避免過度勞動及壓迫關節的動作。

- 處於紅熱腫痛的急性發炎期不適合進行。
- 執行運動時若因而產生不適，必須停止相關運動並與醫療人員討論運動之適切性。

■ 保健教材

■ 肩部與頸部之運動



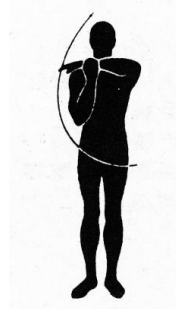
1. 手臂做時鐘樣前後擺動



2. 彎腰後，手臂左右擺動



3. 手握如圖，放下後再舉高至腰部



4. 手握如圖，舉高過頭部



5.如圖，做手指上下爬牆式運動



6.如圖，兩手互握兩臂用力向內彎至前臂接觸頭部兩側為止



7.頸部儘量伸直，左右旋轉



8.頸部伸直雙手抱頭，雙手向前用力壓時以頸部抵住；頸部向後伸時以雙手抵住

■ 背部與腰部之運動



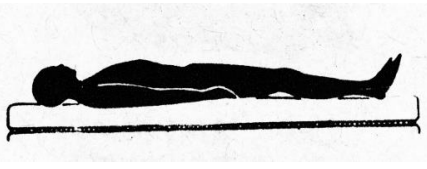
1 躺臥如圖，雙手用力壓並緊縮下腹及臀部肌肉，然後放鬆



2. 緊抱雙膝蓋至碰到胸部



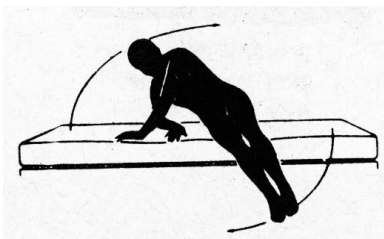
3. 平躺如圖，腳部伸直抬起、放下，左右腳互做（為避免腰部手力過大，一般多建議下腳彎曲踩於床上，過程中維持腹部微收。保持呼吸，再將目標腿伸直抬起後放下）



4. 選用較堅硬的床以避免臀部下垂。必要時可以床下墊一3/4 吋之合板，保持床之堅硬性

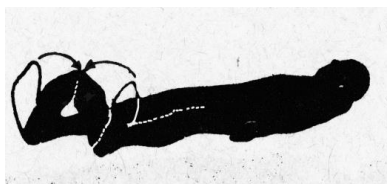


5. 避免搬運重物，但必須搬運重物時，儘可能以腿部協助搬運。肘部可由大腿骨協助支持搬運

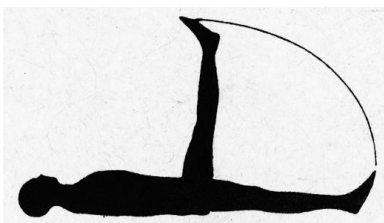


6. 於起床時，先行側臥於床邊，用手推動成坐姿並保持背部直立，再將腳放於地板上，下床

■ 臀部與膝蓋之運動



1. 平躺，雙腳分開同肩寬，腳掌向內側彎至腳趾互相接觸



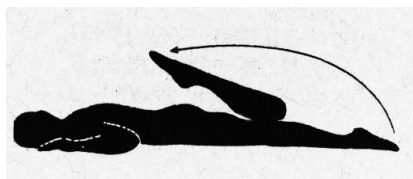
2. 平躺，將腳抬起與身體成直角，慢慢放下再換另一腳（為避免腰部手力過大，一般多建議下腳彎曲踩於床上，過程中維持腹部微收。保持呼吸，再將目標腿伸直抬起後放下）



3. 將大腿彎曲抬起使與身體成直角然後將小腿伸直，慢慢放下



4. 平躺，將腳跟抬起 4 英吋膝蓋不要彎曲，然後橫跨另一腳再放下，左右腳交互做



5. 俯臥，小腿儘可能往臀部彎曲（一般較難碰到臀部），左右腳互做

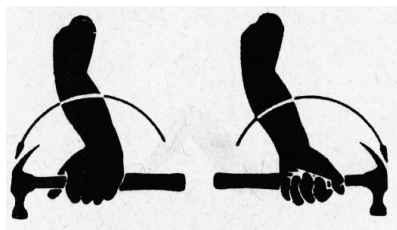


6. 俯臥，一腳抬起膝蓋不可彎曲慢慢放下，左右腳互做

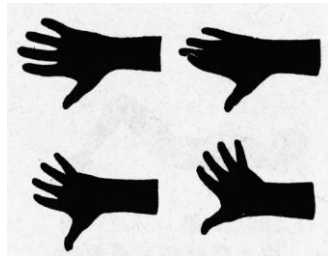


7. 平躺，緊縮雙腳大腿肌肉再放鬆

■ 手腳與肘部之運動



1. 如圖以手緊握於中等重量的鐵錘前端，儘量使鐵錘的重量來帶動你的手臂左右旋轉，當你熟悉此動作後，可將手移往鐵錘末端使運動量加重



2. 將手掌、手臂平放於桌面上，將各手指頭儘量分開並伸直，首先舉起食指，然後其餘各手指，同時掌下壓，最後將整個手掌舉起向上彎，儘可能舉起，此時手前臂平放於桌面。左右手互換做此運動



3. 手掌儘量分開伸直，然後掌握成拳狀，重複做數回，然後以拇指接觸其他手指成一“O”型，並儘量用力壓緊，重複做數次。左右手同時做或互換做



4. 直坐於椅上，腳掌平放地面，然後儘量抬起腳尖；腳跟保持接觸地面



5. 直坐椅上，腳掌平放地面，然後儘量抬起腳跟；腳尖則保持接觸地面



6. 如圖坐於椅上腳掌平放地面，然後儘量將內側腳掌往外翻轉



7. 坐於椅上，提起腳尖，然後做腳踝之圓形旋轉如圖



8. 直立，然後舉起右手至右肩處再回復原狀，左右手互換做



9. 如圖兩手掌合併後雙手舉起至與肩同高，然後如圖收縮至胸前，重複數次



10. 直立距牆 2~3 英吋，將雙手臂舉起與肩同高，手指與牆壁接觸，然後身子向前傾斜並彎曲肘部至手掌觸及肩部

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問請問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5180

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8111

汐止國泰綜合醫院 (02)26482736 轉 5037

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！！

A5000.461.2020.04 一修