

風濕性關節炎的物理治療

風濕性關節炎是一種自體免疫系統的疾病，它會侵犯關節的軟組織，造成關節的紅腫熱痛，甚至僵硬變形，一旦確立診斷，它可是終身跟隨，無可逃避。用藥的目標，是壓制它的發炎，使不致快速惡化。而開刀的考慮，則是將已經變形、失去功能的關節重建。除此之外，物理治療也可以提供部分的幫忙，腫痛的關節要消腫止痛，依病情可用超音波、紅外線、蠟療、按摩等；無力的肌肉，則要透過運動，訓練正確而有效率的用力模式，使對關節的負擔能盡量降低。

風濕性關節炎發作時，紅腫熱痛的關節不宜動它，但不是不能動它，頂多完全休息 48 小時，就必須在活動度範圍內輕輕地動，以避免關節硬化。依活動方向輕輕轉動，一次做 10 下，或關節面方向輕輕拉開，停留約 30 秒，再放鬆。如此可以有效地止痛及預防關節僵化。若疼痛已消，關節已受限，則可以加強動作的力道，以恢復靈活性。

但是當病情失控，關節已明顯破壞，出現變形時，則主要的處理方法是保護它，以輔具、副木回正、固定關節在自然的姿勢，並強化它的肌力，以降低對關節的負荷。惟副木的設計，要能兼顧舒適與實用才好

在此有三個原則，請各位病友善加參考，只要控制良好，保養得宜，仍能有很好的關節外觀與動作功能。

1、 能用大關節，不勞小關節：

在日常生活中，儘量減少關節的消耗，如去買菜，最好用推車，或用肩膀背著，或手臂挽著，不要只用手指勾著提回家，生活輔具也一樣，如開罐器、水龍頭、廚具餐具等，能用手掌的，就不用手指做，能用手臂的，就不用手掌做，以求省力。

2、 能適度休息，不過度勞累：

減少家務，適度休息。如果沒有幫傭，非自己做不可，也要妥為分配，不同的時段，不同的用力部位，稍稍錯開一下，讓自己有充分的時間休息。

3、 能遵囑用藥，不奢求偏方：

病友們一經確立診斷，有良心的醫師會坦誠以告，這種病目前沒有根治的方法，我們所能做的，只是儘量阻止它進行及變調。好好和醫師配合，確定遵守醫囑，並配合物理治療的介入。