

# 水中運動

## 有效提升關節活動幅度 增強肌肉耐力



岑幸貞表示，進行水療時一般以拉筋、鍛鍊肌力、強化心肺功能和訓練平衡力作基礎，然後針對個別患者，在上述基礎上加上鍛鍊背部、手部或下肢肌肉等運動。



基於長期受到發炎因子的攻擊，強直性脊椎炎患者的關節無可避免受到破壞，特別是對骶髌關節、髌關節、脊椎或膝蓋關節等大關節的影響最大，除令患者受到疼痛折磨，情況嚴重者更會出現脊椎關節融合的情況，從此無法抬頭；或是因關節變形而無法走路，需以輪椅代步。現時，雖有不少有效的藥物能舒緩痛楚，然而強直性脊椎炎存在「不動則痛」的特性。所以，除藥物治療外，物理治療對舒緩關節疼痛及對維持關節應有的活動幅度功不可沒。

### 減身體負荷 增血液循環

水療，屬物理治療範疇的一種，主要是利用水的特性，包括浮力、阻力和特定的溫度，讓患者在無重的狀態下進行一些陸上不能輕易做到的復康運動。物理治療師岑幸貞表示，水療不像游泳，它並不需要患者學習一套特定的技巧，就算不懂游泳和不懂浮於水中，患者也能依從物理治療師所設計的運動進行復康鍛鍊。

水療運動的水深深及胸口，加上水療池池底的磚經過特別設計，具有防滑功能。故接受水療運動屬一項安全性頗高的運動，只要患者依從物理治療師的指示，配合浮條、浮板或會浮的啞鈴等輔助工具進行特定的動作，治療效果不用置疑。「不少強直性脊椎炎患者進行水療一段時間後，關節的活動幅度得到明顯進步，痛楚亦沒以前那麼嚴重，這是因為水具有浮力、阻力和能夠調節溫度的特性，在水中進行運動所需要的力量和對身體造成的負荷較陸地少；水溫亦有助加速血液循環，對不少因害怕疼痛而缺乏運動的患者而言，提供了更有效和更佳活動關節的機會。」

**水具有以下三大特性，使患者進行運動時較陸上輕鬆：**

#### 1) 浮力

水具有浮力，除能承托身體的部分重量，亦有

助減輕脊椎的負荷。故患者在水中進行各類運動時所施以的力量較陸上運動少，這不但能有效減輕關節的負荷，進行各類伸展動作時亦不會感受到強烈的痛楚。當肌肉得到放鬆，關節活動幅度自然得到提升。

#### 2) 阻力

水的阻力有助鍛鍊腹部和背部的肌肉，對強化肌肉的肌力和耐力絕對有幫助。另外，在水中運動增加了外在的壓力，患者須用力呼吸，故心肺功能亦因此而得到改善。

#### 3) 溫度

水療一般在攝氏28-32度的水溫下進行練習，和暖水有助增加血液循環，能舒緩炎症症狀和痛楚。另外，和暖水亦可使肌肉不正常的張力減少或消失，有助放鬆肌肉。

### 針對頸、腰、下肢進行練習

物理治療師指出，強直性脊椎炎患者的頸椎、脊椎、髌關節和下肢關節較僵硬，關節活動幅度並不大；加上運動量不足，心肺功能亦較一般人差。所以，進行水療時一般以拉筋、鍛鍊肌力、強化心肺功能和訓練平衡力作基礎，然後針對個別患者，在上述基礎上加上鍛鍊背部、手部或下肢肌肉等運動。「當肌肉的耐力增強，對關節的負荷自然減少，痛楚便得以舒緩。」拉筋運動跟陸上慣常進行的類同，均以活動頸部、手部、

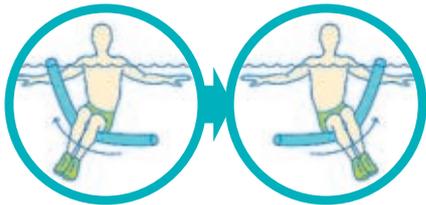
腰部和下肢為主；而鍛鍊肌力、強化心肺功能和訓練平衡力的運動如下：

### ① 鍛鍊腰部和下肢肌肉的運動

(一) 手持浮條，先將雙腿往左面伸出，然後進行屈膝動作，盡量將雙膝貼近胸口。其後換邊交替進行，重複練習5次。

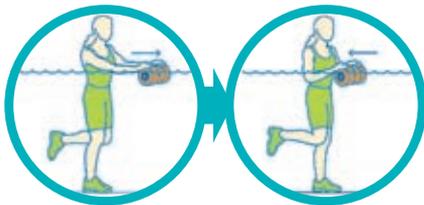


(二) 利用浮條作坐下的姿勢，雙手平放保持平衡，雙腿往左、右兩邊擺動，重複練習5次。



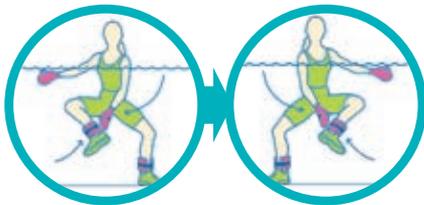
### ② 強化背部和手部肌肉的運動

(一) 手持啞鈴，先將啞鈴向外推並同時以單腿站立；其後將啞鈴往胸口拉近並換腿站立，重複練習5次。

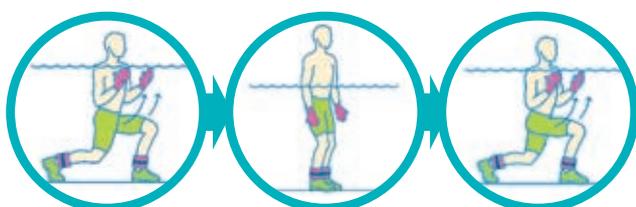


### ③ 強化心肺功能及提升靈活性的運動

(一) 交替進行左手輕拍右足，右手輕拍左足的動作，重複練習5次。



(二) 雙手屈曲並同時維持半蹲姿勢，站直身體同時手往下垂，換腿維持半蹲姿勢，重複練習5次。



### 持續進行水療的好處

-  關節活動幅度明顯增加，活動能力得以提升；
-  增加血液循環，有效舒緩痛楚；
-  肌肉耐力得以增強；減輕身體負荷；
-  靈活性提升；
-  增加平衡感。

部分患者接受水療後或會覺得關節較運動前更痛，這源於關節長期處於活動量不足的狀況而變得僵硬，突然增加關節的活動幅度猶如強行將其拉扯，故痛楚的感覺或會較運動前強烈。但只要持之以恆運動，當關節和肌肉的活動幅度和耐力增加，痛楚定能得到舒緩。另外，患有心臟病的患者進行水療時必須加倍留神，水壓或會令其感到不適；而選擇在公眾泳池練習的患者，基於池底磁磚的防滑功能不及水療池完善，進行練習時亦必須小心，慎防意外發生。亦因為此，物理治療師並不建議患者在海灘進行水療練習。

## 積極參與社區活動 傳達正面訊息

曾經行動不便，每天回工作間需要電召的士，被同事笑說奢侈；

曾經試過接近兩星期也無法睜開眼睛，因為患上了虹膜炎，雙眼極度畏光，只能躺在沙發上緊合雙眼，像死去了似的；

曾經嘗到身體不受控制的滋味，站著辛苦，嘗試坐下亦不太好受；

曾經由房間步行至洗手間的短短數米路，卻要花上半小時的時間；

曾經遭受路人的白眼；

曾經無法走路，需要依靠輪椅代步；

曾經接受換心瓣手術，事緣血液發炎指數及血沉降指數長期高企，導致心瓣鈣化，血壓各走兩極；

曾經……



攝於2007年國際風濕病日。

「曾經已成為過去，今天，如常人一樣享受退休生活，在空閒時就跟太太一起去當義工，以第一身的經驗，與同路人分享自己的過去，彼此互相支持、鼓勵。」人稱祥叔的曾耀祥先生笑說。

## 電單車上掉下來惹禍？

小時候已偶爾出現膝蓋痛和腳痛的病徵，至四十歲時，髖關節和腳踝亦開始出現痛楚，只是當時並不了解甚麼是強直性脊椎炎，老是將痛楚歸咎於年輕時曾在電單車上掉下來的意外。結果，嘗盡了骨科、針灸、跌打、氣功和推拿等精髓，痛楚仍是有意無意偷襲，仍不知道自己得了個甚麼病。「痛楚的模式有點奇怪，折磨我數天又會突然消失，一切回復正常。但過一段日子，它又會悄悄襲來。曾經有一段時間，早上上班時感到腳痛，強忍堅持工作，放工時痛楚又消失了。於是，日復日，年復年，又捱過去了。」

如是者被痛楚折騰了接近十年的時間，祥叔於一九九九年正式確診強直性脊椎炎。「從醫生口中聽到疾病的名字，雖是一頭霧水，但總算得個『知』字。只有了解到所患的是甚麼病，才能對症下藥。」

## 不要被疾病「蝦」到你

病情起起伏伏，起初只是依靠口服藥物控制，但效果並不理想，痛楚仍是偶爾襲來。直到二零零四年，轉用生物製劑和定時接受水療，病情漸趨平穩。「事實上，十年前我已經接觸到水療，當時是參加復康會的痛症處理工作坊，得悉水療對此病有益處，便嘗試參加。起初還以為水療等同游泳，原

祥叔覺得，生病無可避免承受痛苦，但千萬不要被疾病「蝦」到你，應反過來用自己的堅定精神將其克服。

## 香港風濕病基金會



香港風濕病基金會成立於二零零一年十月，目的旨在提高香港市民對常見骨與風濕關節病的認識，以及改善病患者的健康相關生活質素。基金會希望透過喚醒公眾對此疾病的認識與關注，提升醫生及相關醫護人員的專業知識，及給予有關組織對骨與風濕關節病研究的支援，以達致基金會的使命「改善關節炎和風濕病患者健康及生活質素」。

基金會的工作包括：

- 1) 為風濕病患者提供不同形式的支援
- 2) 透過不同的教育活動，以推廣風濕關節病的正確資訊
- 3) 支持本地各類有關風濕病的醫學研究

基金會的工作全賴各界善長捐獻才得以維持，若大眾希望對基金會有更深入的了解，歡迎透過以下方法與基金會秘書處聯絡：

網址：[www.hkarf.org](http://www.hkarf.org)

電郵：[mail@hkarf.org](mailto:mail@hkarf.org)

電話：2346 6336

來是由物理治療師帶領我們進行一些動作，基於水具有阻力，在陸上做不到的動作，在水中卻能做得到，對活動關節有幫助。另外，暖水亦有效舒緩痛楚。故每次完成水療回家，都會覺得關節鬆了和痛楚少了，人也睡得特別甜。」



2008年，香港風濕病基金會舉辦「同歡聚首迎聖誕」的活動，祥叔當然鼎力支持。

身兼第二屆香港風濕病基金會大使、香港強脊會副主席、水療小組組長及各組織義務工作小組成員的祥叔，笑言對患上強直性脊椎炎毫不抗拒，得悉自己屬較年長才發病的一群，更覺得幸運。今天，祥叔積極參與大小的義務工作，只希望能夠將正面的訊息傳達至有需要人士的手中：「患病並不可怕，知道如何處理、對症下藥，慢慢服侍它就好了。生病無可避免承受痛苦，但千萬不要被疾病『蝦』到你，應反過來用自己的堅定精神將其克服。」