

健康照顧及教育 關節保護

講者: 梁思明 香港職業治療師



健康照顧及教育 關節保護法

應用關節保護法於日常生活中，主要目的是：

- 1) 避免關節變形。
- 2) 減低關節痛楚。
- 3) 避免失去正常自我照顧及工作的能力。



關節保護法

1. 留意及正視關節痛楚

- 找出原因
- 痛的頻率幅度



2. 注意工作與休息之間的平衡

- 讓關節有時間休息
- 避免惡化



關節保護法

3. 避免關節長時間保持一個動作

避免過勞以致變形。

如: 避免手指長時間屈曲，如畫寫，編制及打字



4. 儘量利用工具

例如用長柄工具以減少彎身，爬高，蹲低，用手推車及輕的物件以節省能量。



關節保護法

5. 使用較大和有力的關節

- 儘量利用較大和有力的關節
- 防止細小的關節如手指等就更會出現變形。

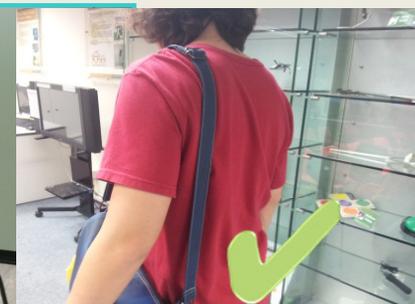


錯

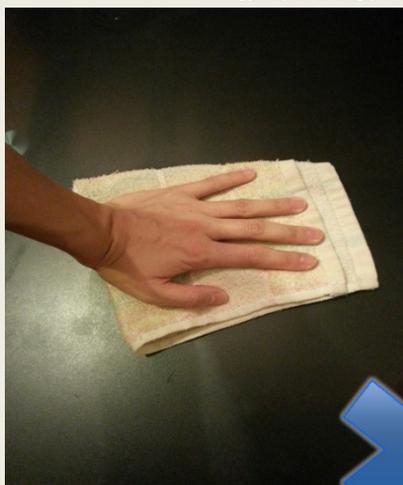


對

保護關節原則 使用較大和有力的關節



保護關節原則 使用較大和有力的關節



保護關節原則 使用較大和有力的關節



關節保護法

6. 避免關節處於變形位置及保持正確姿勢

患者應儘量避免關節處於變形位置，
例如手腕或者手指向尾指方向屈曲的動作。



保護關節原則 保持正確姿勢



保護關節原則 保持正確姿勢



關節保護法

正確的搬運姿勢



關節保護法

不要負重過量, 適當使用手推車



矯形架, 保健產品和助行器



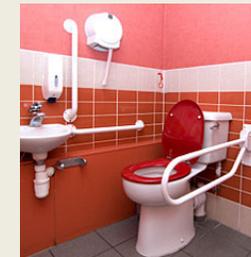
康復支架

康復支架主要作用：

- 1) 支持受影響的關節, 減少因活動而引起的痛楚
- 2) 幫助休息及減慢發炎的程度
- 3) 預防及矯正關節的萎縮
- 4) 改善關節的功能



家居輔助儀器 家居改裝



家居輔助儀器

輔助儀器的主要目的：

- 1) 減少外來壓力以減低痛楚及保護關節
- 2) 增加病者的自我照顧能力

關節保護法的應用

日常生活中，患者應緊記關節保護法及多利用輔助器具

家居輔助儀器

進食

手指變型 免用細柄的餐具



家居輔助儀器

開/關 樽蓋 避免用手指扭樽蓋應用掌心加壓力來扭樽蓋



用鑰匙 避免用手指扭鑰匙應用粗柄鑰匙扣



家居改裝

家居改裝：令患者能安全及獨立應付及克服生活上面對的問題

安裝扶手



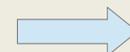
家居改裝



安裝扶手

家居改裝

開關水喉頭 避免用手指扭水喉頭



家居改裝



健康照顧及教育

謝謝

