



香港風濕病基金會

Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

伸
家居展运动
及
关节保护



伸 家居展运动

很多风湿病患者在活动时关节疼痛，故此会减少运动及使用关节，然而身体关节长时间不活动，会因使用率低而导致退化、僵硬及肌肉无力，使关节患处的病情愈来愈严重。

运动目的及好处

- 增加关节灵活程度及改善活动幅度
- 增加肌肉耐力及强度
- 减轻因关节僵硬而导致的痛楚
- 改善整体活动能力
- 增进血液循环

运动须知

- 每天进行1至2次，最好在刚起床及就寝前进行，如个别关节有特别需要，可把次数适量增加
- 开始时应慢慢进行，切忌速度太快及突然的动作，以免扭伤关节及肌肉，并维持在感到肌肉拉紧的位置
- 运动时要保持正常的呼吸
- 所有伸展运动，应保持至少5秒静止
- 每个动作重覆5至10次，待适应后可渐渐增加
- 如运动时出现痛楚情况，不要强忍，应把运动速度、次数或动作幅度减少
- 运动后适当的休息，可以纾缓因运动引起的肌肉疲劳及酸痛

伸展运动

颈部伸展运动



身体坐直，眼望前方；头向前屈，下巴尽量贴近胸口



身体坐直，眼望前方；下巴向后收



颈部慢慢转向左侧；返回中间；颈部慢慢转向右侧

颈部到肩膀伸展运动



- 1) 身体坐直，眼望前方，右手放头顶；头向右边倾侧
- 2) 头部慢慢移回中间
- 3) 转为左手放头，头向左边倾侧



正确的姿势：手肘与肩膀平衡



错误的姿势：手肘或头向前倾

上肢伸展运动



手肘向后伸展至与肩膀平衡



手肘伸直向前伸展



右手伸直横放于胸前，左手成十字将右手压向身体；重复左手

伸展运动



- 1) 右手掌放背部，手肘向天
- 2) 左手掌放右手肘上，向左边拉，右手上臂内侧应有拉扯感觉
- 3) 重复左手



- 1) 右手向前伸直，手掌向下，左手将右手掌压向身体
- 2) 放松手掌，将手掌向上，左手将右手掌压向身体
- 3) 重复左手

上肢及腰部伸展运动



- 1) 身体企立，双手放头顶
- 2) 双手尽量向上伸展，手肘与身体成一直线

腰部伸展运动



- 1) 身体企立，双脚微微分开，双手向上伸展
- 2) 身体先侧向右边，左边腰部应有拉扯感觉
- 3) 慢慢返回原位，再侧向右边

伸展运动



- 1) 腰背挺直，右脚叠上左脚，上身向右转
- 2) 慢慢返回原位，转为左脚叠上右脚，上身转向左



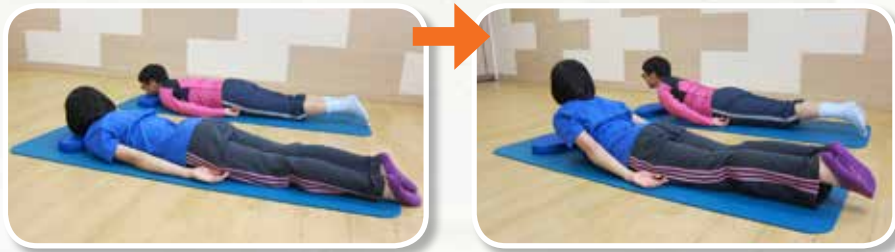
- 1) 仰卧双膝曲起
- 2) 双膝先向右转，尽量贴地
- 3) 慢慢返回原位，双膝再向左转



背部伸展运动



双手放背后握紧，然后慢慢向上升，停数秒



俯卧，慢慢提起头颈及肩膊

臀部伸展运动



- 1) 仰卧，用手抱起右膝，尽量贴近身体
- 2) 慢慢返回原位，重复另一边

大腿伸展运动



- 1) 手扶椅或栏杆，保持平衡
- 2) 用右手握右脚脚踝，微微向后拉，大腿前方应有拉扯感觉
- 3) 慢慢放松，重复左边



- 先坐下，双脚脚底贴在一起，双膝慢慢压向下，
静止数秒，大腿内侧应有拉扯感觉



- 1) 坐近床边，左脚放下，右脚伸直
- 2) 双手尽量伸向前方，大腿后侧应有拉扯感觉
- 3) 慢慢返回原位，重复左边

小腿伸展运动



- 1) 在前方预备椅子当扶手，左脚踏前，
双脚前后企，注意双脚脚尖向前
- 2) 身体向前压，注意不要压太低，膝盖应保持在脚趾后
- 3) 慢慢返回原位，重复右脚



- 1) 面向墙站立，左脚前掌踏向墙脚
- 2) 上身压向墙
- 3) 返回原位，重复右脚

肌力强化运动

提踵运动



- 1) 手扶椅或栏杆，双脚微微分开，保持平衡
- 2) 慢慢向上升起身体，只有脚尖贴地
- 3) 维持数秒，再慢慢返回原位

背及臀部肌力强化运动



- 1) 俯卧，可用枕头承托头部及胸部
- 2) 慢慢提起脚
- 3) 维持数秒，再慢慢返回原位



- 1) 仰卧，屈膝，双脚贴地
- 2) 慢慢将臀部提高
- 3) 维持数秒，再慢慢返回原位

下肢肌力强化运动



- 1) 手扶椅或栏杆，双脚微微分开，保持平衡
- 2) 臀部慢慢向下坐，静止数秒，再慢慢返回原位



- 1) 企直身体，左边需有稳固物件当扶手
- 2) 右脚向前踢，然后向后拉
- 3) 返回原位
- 4) 右脚向外踢，然后返回原位
- 5) 转为右边扶手，重复左脚

关节保护

职业治疗有何作用

职业治疗是康复专科之一，在香港至今已获得超过六十年历史，社会大众普遍对物理治疗及职业治疗不太明白当中的分别。职业治疗主要针对患者的日常自理和生活技巧能力，令患者可独立处理日常的工作，重整生活模式，减低病症带来的困难，帮助患者重投家庭、工作及社会上的岗位，提升个人自信，以及正确面对自己的病患。

职业治疗师会针对患者的能力，训练病人重新适应日常的起居生活，教导患者如何保护关节和使用辅助器具。还会为他们制造一些适合的支架作休息、预防及矫正关节变形之用。

职业治疗师的角色

教育者：教育患者对基本医疗和关节保护的知識

训练者：训练患者掌握正确使用关节的方法

保护者：保护患者及其关节免受伤害

解难者：解决患者因疾病困扰而带来的困难，让患者更轻松的生活

职业治疗康复方案，主要如下：

- 针对不同的病症，教导保护关节的方式
- 教导正确的使用关节方法或工作姿势
- 提供不同辅助工具，让患者能独立处理工序及保护关节
- 提供工作时和休息时配戴的支架，保护及纾缓关节压力
- 提供家居改装的建议，让患者更方便使用及克服环境障碍

关节保护法

应用关节保护法于日常生活中，主要目的是：

- 1) 避免关节出现永久性的变形
- 2) 减低关节在使用时出现的痛楚
- 3) 提供另一些方法去处理日常生活的需要
- 4) 减低关节进一步受损，以致失去自我照顾及工作的能力

辅助仪器

患者在日常生活中可使用辅助仪器，主要目的：

- 减少外来压力以减低痛楚及保护关节
- 增加病者的自我照顾能力，利用辅助仪器去解决生活上的需要



利用活动支架，减轻手部关节负担



加了手柄的插头，可减少使用手指小关节



省力剪刀，可自动打开，减轻手指关节负担



餐具加粗手柄及钥匙加大手柄，可减少手指关节向尾指方向弯曲，改为使用大关节



使用长柄夹可轻易拾取地上物件，或挂于墙上物件，可减少弯曲腰部及膝关节



使用工具协助穿鞋及袜，可减少弯曲腰部及膝关节



利有一些新款清洁工具代替传统的地拖，以减少腰、膝关节弯曲



改善使用关节的姿势

除了使用辅助工具外，日常生活上一些姿势的改变，减少使用小关节，多使用大关节或以其他物件借力，均可减低痛楚及保护关节，让大家能自理生活上的需要。



家居改装

职业治疗师会因应患者的需要而建议患者进行家居改装，例如：在浴室、厨房，安装扶手、更改水龙头的开关款式等，让患者更方便使用及克服环境障碍。



康复支架

职业治疗师会因应患者的需要而建议患者配带康复支架来保护关节，康复支架主要作用：

- 支持及承托受影响的关节
- 减少因活动而引起的痛楚
- 帮助休息及减低发炎的程度
- 预防及矫正手指关节向尾指方向弯曲的姿势
- 改善关节的功能



休息用支架

工作用支架

保护关节十大原则

1. 避免引致手腕或手指向尾指弯曲的动作（如：扭樽盖、开水喉、开门等）
2. 携带重物时，尽量利用大关节及把重量分到较强的关节（如：用背包）
3. 避免关节长时间维持同一姿势（如：长时间执笔或翘脚坐）
4. 避免过份屈曲或伸展关节（如：蹲下洗地）
5. 避免突然或太快扭动关节的动作
6. 保持理想体重
7. 注意工作与休息的平衡
8. 留意及正视痛楚
9. 利用辅助用具（如：开瓶器、电动罐头刀），避免关节处于变形状态
10. 保持正确姿势

纾缓关节痛楚小叮咛

风湿病涵盖了百多种不同的病症，不同病症有不同的病徵及治疗方法，但有一些小贴士可以帮助大家：

1. 如关节疼痛，并且发热及红肿，可以用冷敷（如：冰袋、退热贴等）帮助退热消肿
2. 如感到关节僵硬，活动时特别感到痛楚，可以用热敷（如：热毛巾、暖水袋）纾缓痛楚
3. 如关节的不适持续超过两星期，可先请家庭医生诊治，再因应情况请家庭医生转介至相关专科病科（如：风湿科、内科或骨科）
4. 看医生时，必须向医生清楚指明疼痛的部位及痛的情况（如：持续地痛、或断断续续地感到痛）
5. 运动能保持关节的灵活性、纾缓痛楚及改善病情，游泳及太极都是适合风湿病患者的运动；如关节正在发炎时，便需要多加休息
6. 不同风湿病可用药物及运动以改善及控制病情，而在发病首两年开始治疗，可以大大减低病症对关节及身体的影响
7. 要好好控制风湿病病情，患者必须与医生、护士及其他相关医护人员共同合作
8. 保持心境开朗，思想正面积极，都是让病情纾缓最重要的「良药」

社区资源

除了医护人员外，社区上有很多不同的机构及组织，提供服务及援助予风湿病患者，以下是这些机构的联络方法：

a) 香港风湿病基金会 赛马会病人资源及训练中心

「风知己」电话支援热线：(852) 234 62 999
地址：九龙深水埗南山村南伟楼地下103-106室
网页：<http://www.hkarf.org/>
电邮：mail@hkarf.org

c) 风湿科病人自助组织

毅希会
(类风湿性关节炎病患者自助组织)
电话：(852) 2713 6444
网页：<http://www.hkraasso.org/>

乐晞会
(系统性红斑狼疮症患者自助组织)
电话：(852) 8103 7018
网页：<http://www.hklupus.org.hk/>

香港强脊会
(强直性脊椎炎病患者自助组织)
电话：(852) 8134 2018 / (852) 2794 4803
网页：<http://www.hkasa.hk/>

B27协进会
(强直性脊椎炎病患者自助组织)
电话：(852) 3188 9847
网页：<http://www.b27association.org/>

银屑护关会
(银屑病关节炎病患者自助组织)
电话：(852) 2253 0006
网页：<http://hkpsaa.org>

少青风协会
(儿童风湿病患者及家属互助组织)
电话：(852) 2346 3223
网页：<http://www.hkptra.org/>

系统性血管炎及高安氏症互助小组
电话：(852) 2794 3010



b) 香港复康会社区复康网络

康山中心 电话：(852) 2549 7744
李郑屋中心 电话：(852) 2361 2838
大兴中心 电话：(852) 2775 4414
太平中心 电话：(852) 2639 9969
威尔斯中心 电话：(852) 2636 0666
横头磡中心 电话：(852) 2794 3010
网址：<http://www.rehabsociety.org.hk/crn.html>

鸣谢以下人士提供资料及协助制作：

物理治疗师 麦俊豪先生

职业治疗师 梁思明姑娘