

運動與風濕病

風濕病是泛指影響骨骼、關節及其周圍軟組織的一組疾病，列入風濕病的疾病有超過一百五十種。雖然各種風濕病有著各自不同的表現，但大多數都會引致患者關節疼痛，這亦是主要令很多風濕病患者抗拒做運動的原因。但事實上經常做適當的運動對風濕病患者卻有莫大的益處。

運動對風濕病患者的益處

風濕病患者若能經常做適當的運動，可以：

- ◆ 鍛鍊肌肉，加強關節保護及減輕關節痛楚
- ◆ 強化骨骼，減少出現骨質疏鬆的機會
- ◆ 改善關節活動能力及幅度
- ◆ 減輕關節僵硬的程度，增強身體的柔韌性
- ◆ 有效控制體重，加強心肺功能
- ◆ 可減輕疲勞及提昇睡眠質素
- ◆ 恢復體能，改善整體健康狀況
- ◆ 增強自信及生活積極性

很多患者沒有做運動的原因

- ◆ 治療未能有效控制病徵
- ◆ 擔心運動會增加關節痛楚
- ◆ 擔心運動會傷害關節
- ◆ 不清楚有甚麼適當的運動
- ◆ 沒有信心去做運動
- ◆ 沒有合適設施可供運動
- ◆ 沒有地點方便的設施可供運動
- ◆ 沒有能力負擔運動的支出

運動的類別

1. 伸展運動：可幫助拉鬆肌肉和關節，保持或改善關節的活動幅度及增加軟組織的柔韌度。通常在做阻力運動或帶氧運動前及後，會以伸展運動作為熱身運動及靜止運動。
2. 阻力運動：亦叫強化肌肉運動，例如舉啞鈴或水樽、踢沙包等，可強化肌肉，保護關節。進行阻力運動時，肌肉慢慢收縮，停一秒，然後慢慢放鬆，在肌肉收縮時呼氣，放鬆時吸氣，做運動時不要閉氣。



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

電話 - 2549 7744 (香港) 2361 2838 (九龍)
2636 0666 (沙田) 2775 4414 (新界)
網址 - <http://www.rehabsociety.org.hk/crn.html>



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

電話 - 2346 6336
網址 - <http://www.hkarf.org>

運動與風濕病

3. 帶氧運動：也叫耐力運動或心血管運動，是較柔和的運動，例如步行、游泳、緩步跑、太極、騎單車、健康舞等，可增強心肺功能及鍛鍊全身大部份肌肉。適度的帶氧運動應該是在運動時，心跳加速加強、流汗或呼吸加重，但仍能自在地談話而不會喘氣。倘若在運動時說話喘氣，很可能已進入不帶氧的狀況，那便會容易感到疲累及在運動後出現肌肉疼痛的情況。

運動與休息

1. 患者需按自己身體狀態，平衡運動與休息。
2. 當開始做運動時出現痛楚，不一定表示運動損害身體。沒有運動習慣人士，剛開始運動時，多會感到肌肉有點疼痛，這是正常現象，因為肌肉要適應增加的負荷。
3. 當關節發炎或特別疼痛時，便應讓那些關節休息，避免做阻力運動及帶氧運動，但關節過度休息會變得僵硬，所以關節發炎時便應只做一些維持關節活動幅度的伸展運動。
4. 當風濕病病情受到控制時，即發炎、疼痛、僵硬及疲倦情況有所改善時，便應做各類適當的運動以加強關節功能。

不應做運動的情況

1. 空腹或飽餐後 1 小時內
2. 當身體不適，如發燒或感冒
3. 頭暈眼花、感到呼吸困難、心悸
4. 關節劇痛或突然增加痛楚
5. 因運動而弄傷身體，尤其關節部位
6. 當關節正在發炎
7. 當已出現運動過量的現象：關節活動幅度收窄、關節持續疼痛超過 2 小時、關節腫脹或持續感到疲累

運動前患者應做事情

1. 由於每名風濕病患者的情況也不一樣，所以在開始運動計劃前應徵詢醫護人員的意見。
2. 穿著舒適衣服做運動，令關節活動時不會受到衣服阻礙。
3. 選擇尺碼合適的鞋穿著，以防足部因磨擦而受損或出水泡，鞋內有軟墊以助吸收震盪，以及鞋底有防滑坑紋以防止滑倒，減少意外的發生。

運動時應避免做的事情

1. 避免做一些高衝擊力或碰撞性的運動，例如打壁球及在硬地上跑步。
2. 避免做頸部或頭部打圈的動作。
3. 避免做快速急遽的動作。
4. 避免施力在關節上。

運動與風濕病

運動目標 (運動的 12345)

建議風濕病患者的運動目標：

- (1) 每天至少一次活動每一關節至全幅度，全幅度是指活動至可接受痛楚程度的位置為止。這樣可預防關節因僵硬而令活動幅度收窄。
- (2,3) 每週約做二至三次阻力運動，就所需要鍛鍊的肌肉，每次做一至三組，每組為肌肉收縮八至十二次，負荷應逐漸加重，而運動後不應感到太疲勞。為讓肌肉和關節慢慢適應，不應連續兩天做同一組肌肉的阻力運動。
- (4,5) 每週四至五天，每天做 20 至 30 分鐘適度的帶氧運動，但不一定要一次過做，可一天內分數次做，每次不少於 10 分鐘而累積至 20 至 30 分鐘，目標是每週合共做 120 分鐘運動。（沒有運動習慣而剛開始做帶氧運動的人士，須循序漸進，量力而為，先將運動目標定低一些，待身體肌肉適應後，才將運動目標逐漸提昇。）

注意：

1. 在進行各種阻力運動或帶氧運動之前都應做約 5 至 10 分鐘熱身的伸展運動，以增加身體肌肉及關節柔軟度，減少運動創傷機會。
2. 而做完阻力運動或帶氧運動後，不應突然停下，應做一些伸展運動作為靜止運動，這樣可紓緩肌肉疲勞，使身體慢慢地鬆弛下來，讓呼吸及脈搏跳動恢復平常。
3. 如果運動時感到有新增的關節痛，便應停止該項運動。倘若運動後的疼痛持續超過兩小時表示可能已運動過量。如果痛楚持續數天以上，便應求診。

總結

一般的輕量運動如太極、步行、跳舞、健身單車，中量運動如競步、游泳、木球、草地滾球，都適合很多風濕病患者。初做運動人士，可嘗試參加社區上一些慈善團體或復康機構舉辦的運動班，以培養運動興趣。當然做運動是不需花費大量金錢才可取得效果的，簡單如步行或做家居運動，亦能達到運動目標。總括而言，風濕病患者若要取得運動的益處，則必須持之以恆地做適當的運動。要培養運動的習慣，最重要在於享受運動的樂趣，選擇一些自己喜歡且合適的輕量或中量運動，將做運動視為一種樂事。若能約同家人或三五知己一起做運動，那便更為理想。