

類風濕性關節炎的 居家運動

慈濟大林綜合醫院
復健科
李惠敏 物理治療師

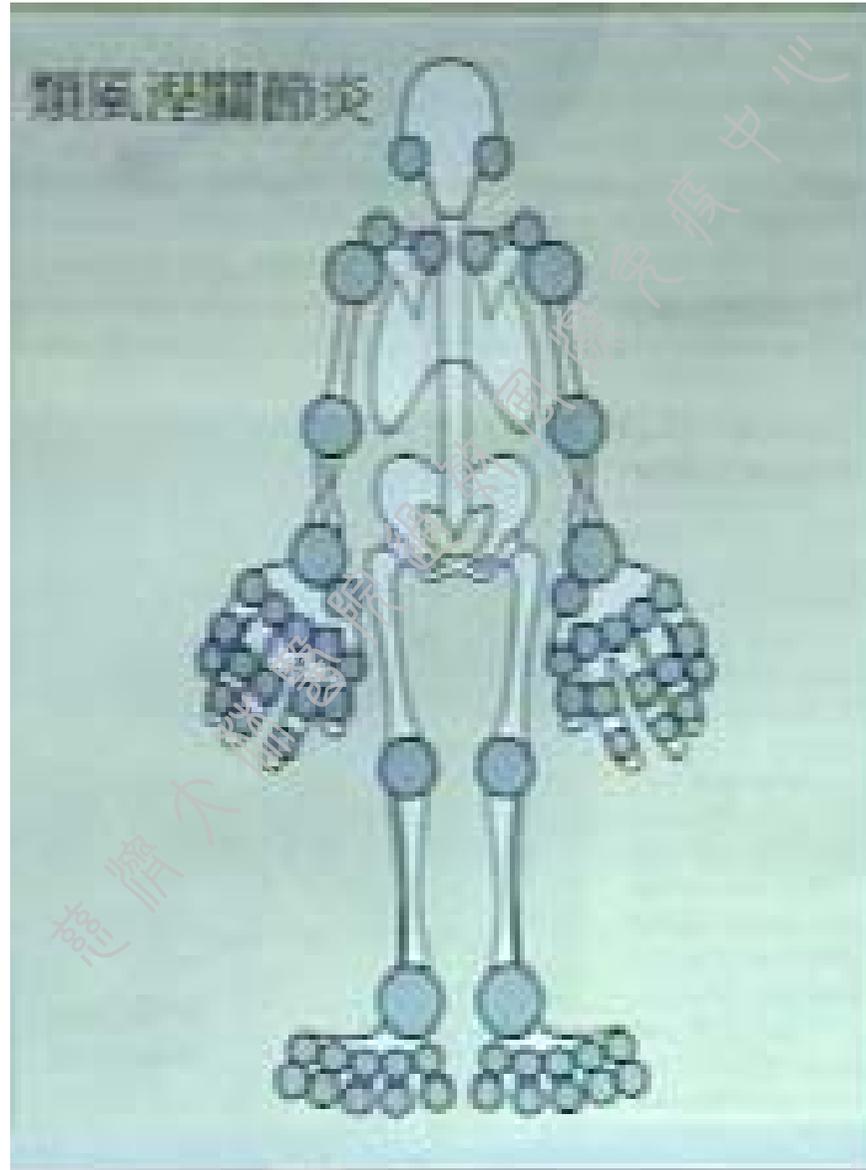


類風濕關節炎

- 免疫功能失常
- 症狀
 - 關節腫痛
 - 關節僵硬
 - 關節角度受限
 - 長期易導致變形
 - 肌肉無力



常發生的部位



為什麼要運動？

• 運動的好處

- 降低關節僵硬的機率
- 避免肌肉、關節囊、韌帶變緊
- 維持或避免關節變形
- 增加肌肉柔軟度
- 增加肌肉力量
- 維持日常生活功能



勞動 ≠ 運動



blog.yam.com/ryanwork/archives/329737.html

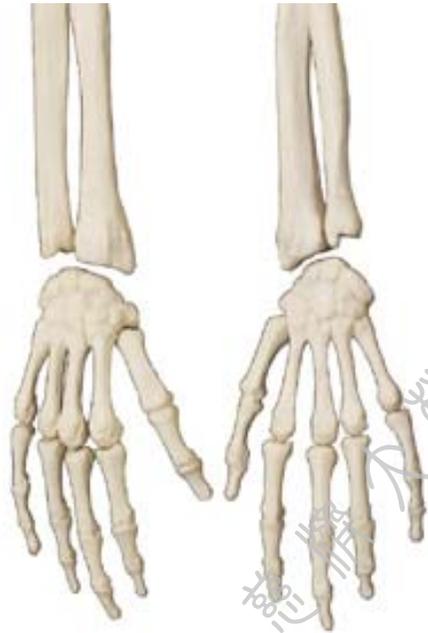
運動的原則

- 正在發炎的關節
 - 不要做激烈運動或按摩，因為會使發炎更加嚴重。
- 關節運動，每個動作每次做10下，一天約3~5回
 - 在沒有引起疼痛沒有受限的最大範圍內活動
- 伸展運動，保持該姿勢30秒，一天約3~5回
 - 不要做反彈動作
 - 不要忍著痛勉強伸展。



哪些運動？

- 上肢- 萬能的手



www.cosm.org.cn/cosm/ReadNews.asp

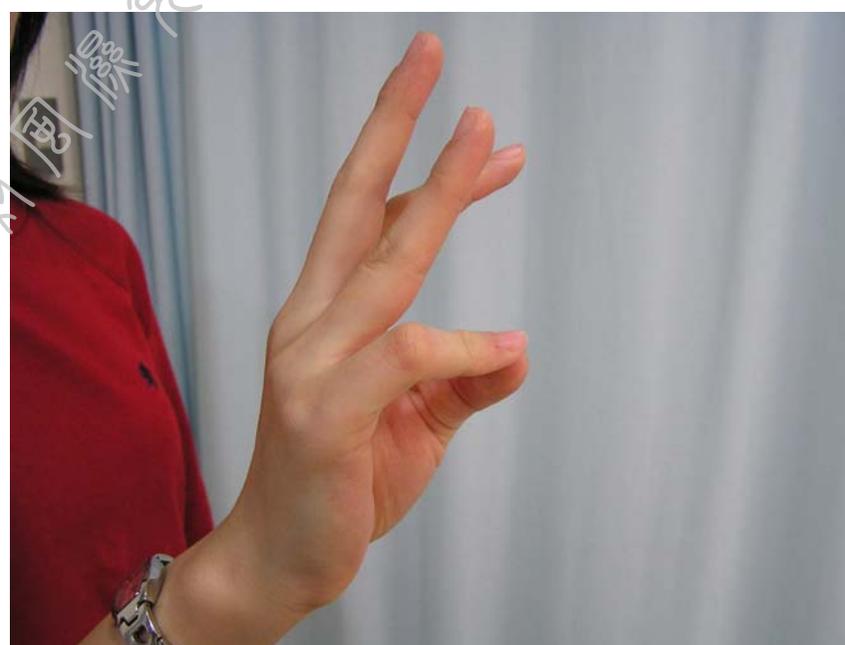
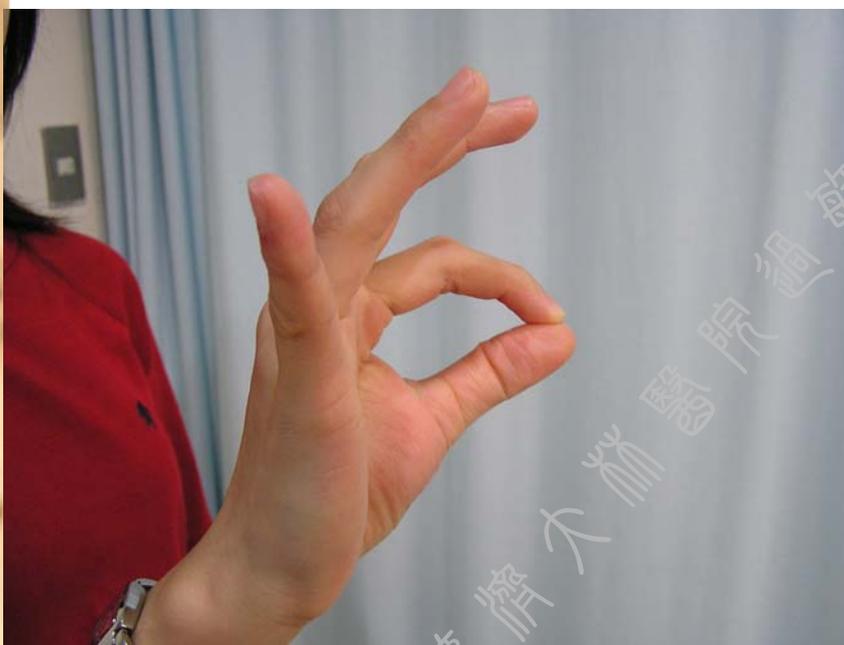


動動你的手

- 指掌關節運動



• 對指運動



國立臺灣大學醫學院附設醫院 復健中心

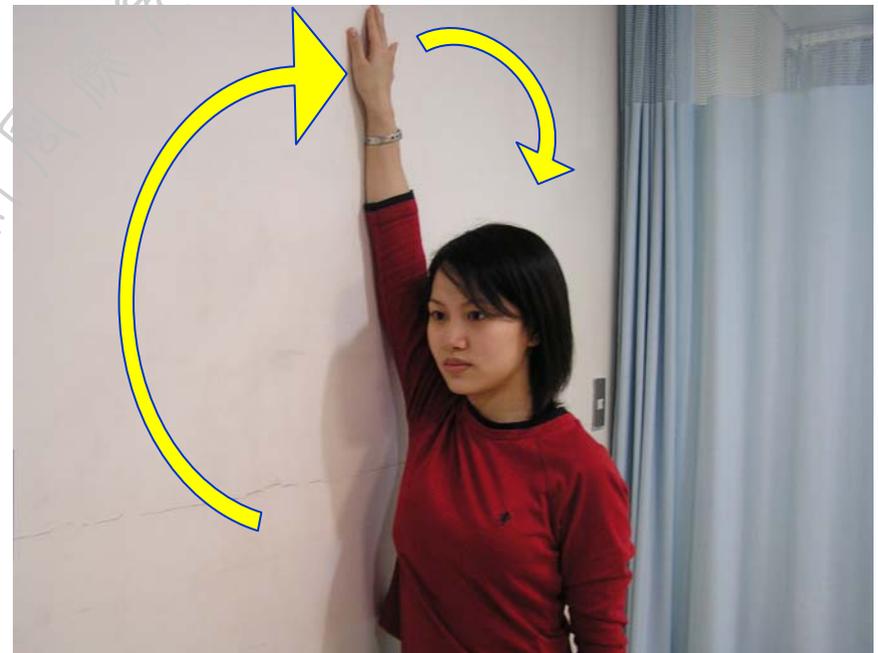
• 手腕關節運動



• 前臂 - 旋前旋後



• 肩關節



• 上肢-伸展運動



動動你的腳

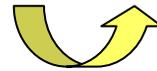
- 踝關節運動



• 腳踝關節



• 腳踝



日常生活注意事項

• 保護關節

- 保暖
- 勿提重物
- 勿持續重複某一動作

• 晨間僵硬

- 先在床上活動關節

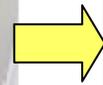
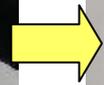
• 維持姿勢過久

- 久坐膝部僵硬感，可在站起前，先屈曲和伸展關節數次



• 能量節約

- 簡化活動，採省力姿勢



~謝謝聆聽~

