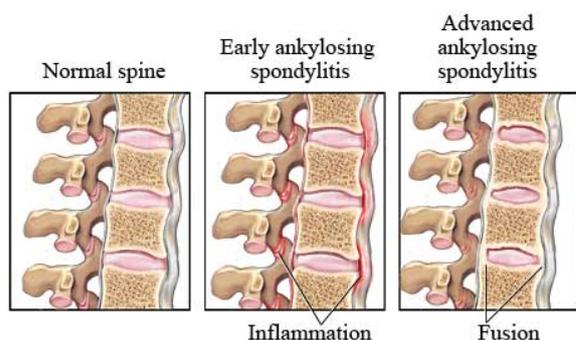


僵直性脊椎炎的復健運動

什麼是僵直性脊椎炎

僵直性脊椎炎 (Ankylosing Spondylitis, 簡稱 AS), 是一種免疫異常造成的慢性發炎性疾病, 侵犯脊椎及關節, 主要症狀為下背痛、脊椎僵硬及運動範圍受限。這類的病人因為脊椎慢性發炎的關係(如下圖一:椎關節及其週遭軟組織發炎), 常常造成脊椎的弧度及活動度喪失, 變成鈣化, 甚至粘合。



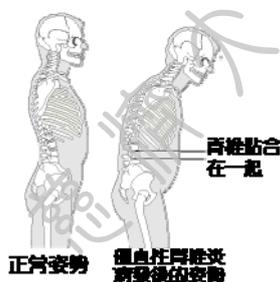
圖一

侵犯區域

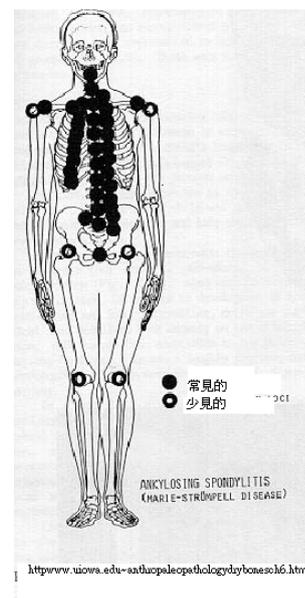
主要是侵犯脊椎及較大的關節。好發於 16-35 歲的年輕男性。常見的臨床症狀為下背部疼痛, 脊椎僵硬及運動受限。

病程嚴重及控制不良者

末期因脊椎黏合(圖三), 形成竹竿狀, 可因而造成畸型、駝背。脊椎黏合之後, 因喪失柔軟度, 變得較易骨折, 或因而壓迫神經, 下肢麻木的感覺, 甚至大小便失禁。



圖三



復健運動的目的

1. 增加或維持關節的活動度
2. 減少關節或脊椎的變形或疼痛
3. 增加心肺功能

4. 增加肌力與耐力，預防肌肉萎縮
5. 維持日常生活功能

運動原則

發炎期的關節

不要做激烈運動或伸展，因為會使發炎更加嚴重。

訓練運動

到最大角度時停留 5 秒鐘，每個動作每次做 10~20 下，一天約 2~3 回。

再肌力增加或耐力增加之後，再依個人能力循序漸進增加次數或秒數。

伸展運動

保持該姿勢 30 秒，一天約 3~5 回。

不要做反彈動作。

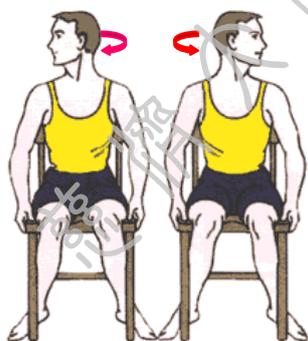
不要忍著痛勉強伸展。(在發炎期活動即可，不需達伸展)

健康伸展操



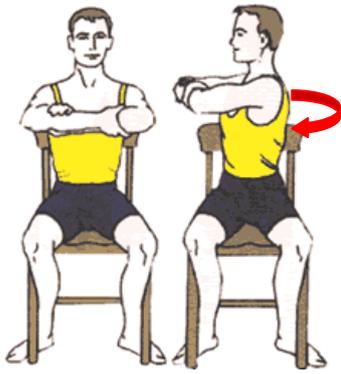
頸部伸展：

保持收下巴的姿勢，頸部向後伸直，達最大角度時停留 5 秒再回到原點，重複 10~15 次。

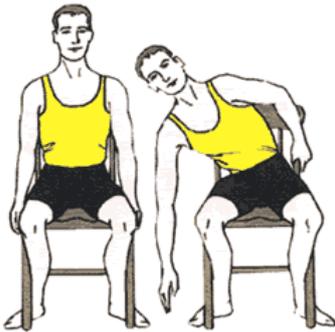


在坐姿下(可固定下背部)做左右轉頭活動頸椎。

腰、胸椎伸展：

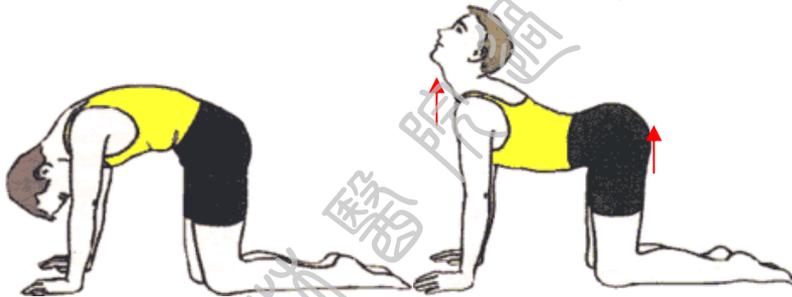


在坐姿下(固定骨盆)做身體的左右轉動。

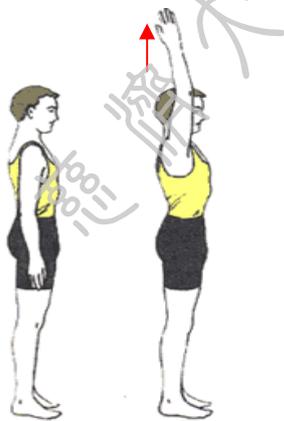


在坐姿下(固定骨盆)做身體的左右側彎，手盡量去摸地板。

全脊椎伸展：

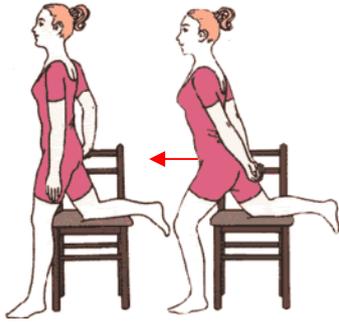


貓的運動：將脊椎做極限彎曲和伸展

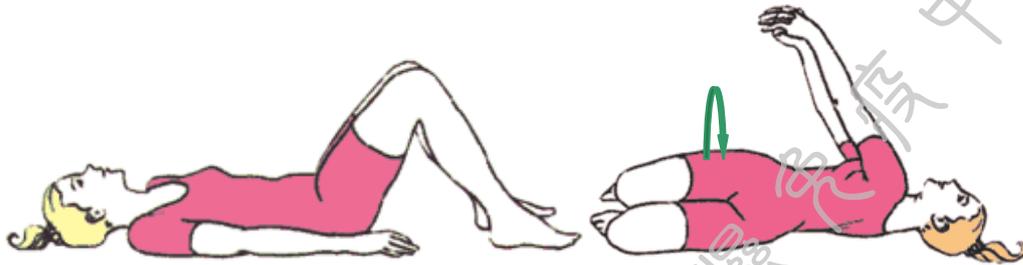


想像有一條線，將自己往上拉，做極限的伸展。

肌肉伸展：



將一腳彎曲放在椅子上，另一腳則放在前方地板，將在地板的腳及身體向前移動。

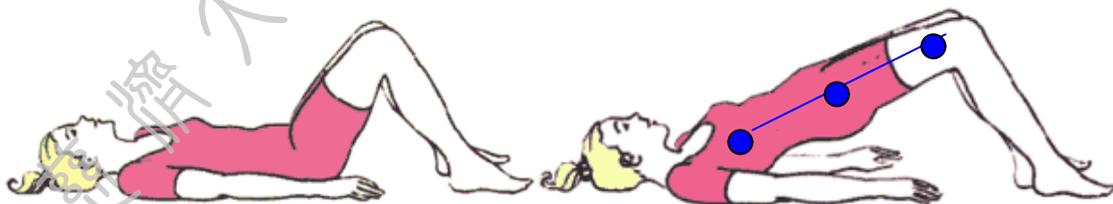


仰躺，兩腳彎曲，兩側肩膀平貼床(做固定端)，將彎曲的腳做左右旋轉。



分別為胸肌下、中、上的伸展：站於牆角前方、兩手分別置於兩側牆壁、身體朝牆角的方向靠近，停留一會兒，再回到原點。

訓練運動

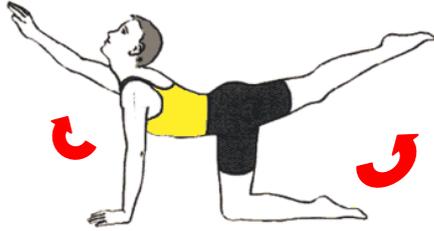


仰躺，雙腳彎曲，將臀部抬高，從側看胸、臀、膝三點要成一直線。

Sample Use Only - Copyrighted



在站立的姿勢下(手可扶牆或椅子)，腳直直往後抬。



小狗趴，對側手腳向上抬。

持之以恆的運動

運動對僵直性脊椎炎的病人是最重要的治療，運動的基本原則是每天都持之以恆。運動應該是溫和、有氣、循序漸進的。尤其是睡覺以前要作柔軟及伸展脊椎的運動以預防脊椎的變形，另外乘坐、站立及行走需保持正或伸的姿勢是最基本的。

運動種類不限，其中游泳是最好的治療。柔軟體操、有氣舞蹈、室內地板運動、瑜珈、太極拳、氣功等等，都是很好的運動。

注意：儘量避免有可能劇烈撞擊的運動，例如籃球、橄欖球、拳擊等；無法活動脊椎的運動，例如騎自行車及慢跑，並不是非常適合僵直性脊椎炎等運動。

參考資料：

<http://www.uhseast.com176542.cfm>

<http://www.nctu.edu.tw~hcschospitalotherspondylitis.htm>

<http://www.nass.co.ukexrs02.htm>