

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：僵直性脊椎炎的復健運動
- 三、衛教日期：99年3月9日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：朱皓儀物理治療師/陳秀蓉

內 容 摘 要

僵直性脊椎炎

- 免疫異常
- 侵犯脊椎及較大的關節。
- 好發於16-35歲的年輕男性。男女比例約為3:1。
- 常見的臨床症狀為：
 - 下背部疼痛
 - 脊椎僵硬
 - 運動範圍受限。

椎間盤

- 是潤滑及彈性的作用，在每一節脊椎軟骨中間液狀的東西。
- 脊椎炎它發生在關節活動椎間盤的地方。

僵直性脊椎炎

- 病程嚴重及控制不良者

1. 脊椎黏合→竹竿狀、畸型、駝背。

2. 脊椎黏合喪失柔軟度，變得較易骨折，或因而壓迫神經，導致下

肢麻木的感覺，甚至大小便失禁。

復健運動的目的

- 增加或維持關節的活動度
- 減少關節或脊椎的變形或疼痛

- 增加心肺功能
- 增加肌力與耐力，預防肌肉萎縮
- 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，每個動作每次做10~20下，到最大角度時停留5秒鐘，一天約2~3回。
 - 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

- 頭、頸、椎運動
- 轉頭運動
- 腰部轉動運動
- 腰部側彎
- 脊椎運動
- 大腿骨運動
- 腰部旋轉動作

訓練運動

很重要的原則，拉筋之後一定要配合做訓練的動作，這樣才有力量可以把它拉住。

- 臀部抬高動作
- 拉後面的姿勢
- 練腰部脊椎的力量

持之以恆的運動

- 運動種類不限
 - 柔軟體操、游泳、跳舞
 - 不動脊椎及劇烈碰撞的運動則應避免。
- 乘坐、站立及行走需保持正或伸的姿勢或多做擴胸運動，不要攤在床或沙發上。

謝謝聆聽

「從前啊，有個男人他做夢，自己是頭牛，正在吃草。一覺醒過來，他發現一件非常驚人的事情，嚇的他連忙喊救命……你猜，他發現了什麼？」

最後揭開鄭重的謎題：「他發現啊……他發現他睡在下面的草席不見了！！哈哈！！」

卻見磁性而蠱惑的男聲淡淡響起：「我聽後只有一個想法，如果今晚只是我做夢，吃了你，明天早上可不可以不負責任……」

不精慈濟醫院過節風儼院中三