

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：適合關節炎患者之居家運動和預防關節變形技巧-1

三、衛教日期：99年7月3日

四、衛教時間：9：30 ~ 10：00

五、主講者/記錄者：蔡明倫 物理治療師/陳秀蓉

內容摘要

適合關節炎患者之居家運動和預防關節變形技巧

復健方面的運動-

- 關節炎要怎麼做才不會痛，要怎樣做會越做越柔軟，~~做~~做越好動，會更有力量。
- 關於常見的退化性或類風濕性關節炎，發炎後覺得手腳關節緊緊的，僵硬感或痛痛的，要如何運動？

運動前注意須知：

- 運動前，關節處如有紅、腫、熱、痛時，請先看診，醫師許可情況下才進行運動。
- 運動中，身體疼痛或不適感愈加嚴重，請即刻停止活動。
- 理想的狀況是，運動後使關節愈柔軟、愈減輕疼痛。

運動有兩方面：

- 如何使力讓它會長肌肉，越來越有力，如手肘關節，不用力輕輕就能彎曲，如果彎太大力就會受傷，但如果使力讓肌肉緊繃，就彎不下去，這樣彎不下去的意思就是，關節不會受傷。
 - 為什麼要訓練使力，無力就會容易受傷，有力量的話，不管外面多少力都能頂著，只要能應付比較重的力，關節就不會被硬扭傷，導致變形退化。
 - 如果越無力，像腰椎，站久以後就放鬆軟軟的，稍微彎一下就痛，痛以後就不想動，不動的話會慢慢變僵硬，久了就變沾粘。
 - 為什麼要學出力的運動，因為使力的運動就是要讓關節穩一點，更有力。
- 肌力訓練活動原則：要用力的動作反覆進行10次以上，但不引起疼痛。
- 筋是長在關節骨頭上來的地方，不是在下面，筋如果常用力會變緊，變緊沒關係，有方法把它放鬆就可以，這時候就要靠拉筋的運動。
- 牽拉運動活動原則：動作反覆進行5次，感覺關節處緊繃時，請維持6~30秒不動。何時要維持6秒，如：
 - 手指關節小小的，動作彎6秒就可以。
 - 大關節的筋比較大條就要維持30秒，如果覺得彎曲緊緊的還會痛，就不要再彎下去，要放開，主要是讓筋緊緊的好，不要痛，只要拉筋這種作用就好，動作反覆進行5次。
 - 第一次比較痛，到第五次就更不會痛，這樣的動作就適合做。

運動方式：運動有三種情形

- 主動關節活動
 - 舉手投足，這叫做自己想動的關節動作，不需要特別訓練，日常生活中的動作都是這種動作。
- 牽拉運動
 - 伸展、拉筋出力的運動；大腿、髋關節的運動，在家有兩種可以自己訓練。
- 肌力訓練
 - 舉重、推拉繩子

髋關節運動-肌力訓練

- 大腿前抬
 - 一隻腳的重量就很重了，躺著把腳抬高也要很出力，這樣就能訓練到大腿的力量。
 - 走路、爬樓梯都可以，但是腳痛時就能以躺著的方式練力。
 - 要更有力可以在小腿與踝關節的地方，綁一個重重的東西~~加重量~~，如；綁一個沙袋做抬腿運動，會越做越有力。
- 大腿側抬
 - 關節有不同方向的動作，如：向後抬高、往旁邊抬高。
站著往旁邊做抬腳比較站不穩，所以盡量不要站著，要側躺著抬腳才會比較輕鬆，又不會跌倒。
 - 側躺下面一隻腳要彎曲，底盤要寬才穩，另一隻腳往上側邊抬高放下，這就是出力運動。
 - 出力運動就是重重的，越來越沒力，這個運動要做10下以上。
側邊運動，臀部旁邊的筋會比較有力，這條筋的作用是站的穩不穩，就是這條筋的力量。如果這條筋沒力就會跌倒，所以平常要練習。
- 臀部抬高
 - 平常爬樓梯就要用到臀部的力量，所以要練習抬高臀部的動作。
 - 身體仰躺，腳彎曲，腳用力撐起來臀部抬高。
 - 有人抬不起來怎麼辦？
就當做背部有一支香3吋高，怕香燙到，所以要盡量抬高。
另一個比較輕鬆的方式，雙手放旁邊握緊拳頭，放到臀部下面，看能不能放進去，如果放不進去就要再抬高到放進去。
放進去之後不要馬上放下，要數到10才能放下，而且連續作10次。
 - 為什麼要數10下呢？
因為沒有數出來會憋氣，要怎麼知道有沒有憋氣，如果數的很用力就不可以，要很輕鬆沒憋氣才可以，因為憋氣數血壓就會升高，所以數10下要很順像平常講話一樣才行。
- 夾緊枕頭：圖一
 - 腿部還有一條筋，就是大腿內側這條筋，它也是支撐身體力量的地方，如果腳無力，走路不穩，當走路不穩時腿就會開開的，這樣會覺得比較穩、輕鬆，但時間一久就更無力。
 - 如何訓練腳會比較有力？
就是仰躺膝蓋夾一個軟的大枕頭(棉的或海綿的)對摺，不要太硬壓不下去的，如茶葉枕就壓不下去。

訓練時就是靠夾緊枕頭的力量來練習出力，出力壓、放，壓、放，反覆練習，就能訓練到大腿內側的筋，會慢慢有力量。

- **推開橡皮帶:圖二**

- 如果要讓腳可以彎曲就是翹腳，這樣的力氣要怎麼練，用一條鬆緊帶或小的腳踏車內圈(塑膠的)，整條套在腳上。
- 然後腳彎曲身體躺平，雙腳拉開，撐開才能訓練到臀部的筋，這條筋比較深，平常的運動沒辦法訓練到，只有這種特殊作法才能練到這裡的力量。
以上都是出力的運動，每次都要做10下，要出力的，最後會沒力想休息。
練力以後開始有肌肉，可是筋開始硬梆梆，就是要開始拉筋，把它拉鬆。



圖一



圖二

龍關節運動-牽拉運動

肌肉練力練久就有力量，變得比較強壯，但筋練久會變得比較緊，這時候就要拉筋把它往後拉。就會回復原來的長度。

- **大腿往後伸:圖一**

- 腳的動作-拉大腿前面的筋
 1. 拿一張椅子，雙手扶在椅子，一腳彎曲踩地板，另一腳往後伸直，兩腳交換動作。
 2. 坐在床沿邊雙腳放地板，一腳彎曲，另一腳往後伸直，兩腳交換動作。

- **雙手伸向前:圖二**

- 臀部到大腿後面的動作-拉大腿後面的筋
 - 坐在床邊，一隻腳彎曲，就像我們要上床時一樣，一隻腳先彎曲放上去，身體往床膝蓋趴下去，可以慢慢下去，手往前伸直，有覺得大退、龍骨緊緊的，才有效果，要稍微停一下6-30秒再起來，這個動作做完後筋會變鬆無力，這時候稍微動一動就會恢復、拉筋的運動記得要做5次。
 - 坐在床邊沿，一腳伸直，一腳彎曲放在地板，雙手分別放在床上這隻腳的兩邊，身體往前彎，彎到自己覺得彎不下，維持6-30秒，重複五次。



圖一



圖二

- **雙腳往外張:圖一**

- 在床上雙腳打開，前面是夾枕頭運動，大腿內側會緊緊的，現在要做相反的動作。就是座床上，打開兩腳，雙手往前伸直，身體慢慢向床上趴下去，依自己的忍耐程度，可以趴到哪裡就到哪裡不要勉強，背脊盡量打直，用肚臍的力量，這樣會覺得大腿緊緊的才有效。

- **翹二郎腿:圖二**

這個運動是要讓大腿骨轉動，而不要用力。

- 這動作是躺在床上，一腳伸直另一腳彎曲放在伸直的腳上面，就好像翹二郎腿一樣，如果躺著沒時間做，也可以坐的方式。
- 坐的方式是坐在椅子上，就像翹二郎腿，坐著一腳放地板，一腳放在另一腳膝蓋

上，身體彎曲，兩手一直往下摸到腳踝的地方，動的時候屁股後面會不舒服，因為關節在動時是拉到後面這條筋，會覺得酸酸緊緊的，兩腳交換做。



圖一



圖二

• 內八字傾斜

這是大腿骨往內轉的動作，如果習慣腳開開的，久了以後會變成外八，如果常常向內就變成內八，這都跟旋轉有關係，如果常旋轉兩邊的筋就不會太緊，腳的位置就會正，不會內、外轉。腳比較開的要讓它正確可以做腳往內的動作：

- 躺著兩腳板打開如肩膀寬，一腳膝蓋往內側向下碰到床上，靠自己的力量慢慢做不會受傷，如果是別人幫忙壓比較容易受傷。筋感覺酸酸的這樣剛剛好，起來稍微感覺無力時，伸縮動一動就可以，這個動作也可以坐在椅子做。
- 坐在椅子上身體做挺，兩腳打開如肩膀寬，一腳膝蓋往內側斜向下壓，身體不能跟著歪，會覺得臀部的筋酸酸的，這樣的力量剛剛好，這動作適合躺著、坐著，平常就可以做。



運動的方式有好幾種，選擇適合自己的方式，要有幫助，越作越好，則繼續做。如果越作越痛，就不適合要換別的方式。即使好了也可以繼續做，當作是預防的健康運動。

敬請指教

感恩