

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，越做越好動，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，運動使關節愈柔軟、愈減輕疼痛。

運動有兩方面：

- 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。
- 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。

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。
- 牽拉運動
 - 伸展、拉筋
- 肌力訓練
 - 舉重、推拉繩子

腕關節運動-肌力訓練

- 大腿前抬
- 大腿側抬
- 臀部抬高
- 夾緊枕頭
- 推開橡皮帶

髖關節運動-牽拉運動

- 大腿往後伸
- 雙手伸向前
- 雙腳往外張
- 翹二郎腿
- 內八字傾斜

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

不精慈濟醫院過敏風濕免疫中心