

骨性關節炎患者的 身體活動指引

從事身體活動可讓你整體感覺較好、動作更自如、睡得也更好。學者專家一致認為任何活動量都可改善健康－即使只動幾分鐘也好！

假如你有骨性關節炎的話，增加身體活動量就更加重要了，多活動可緩解典型關節炎的疼痛、僵硬等症狀，若不動的話，反而會更加無力、僵硬，使得關節疼痛症狀惡化、穩定性變差。規律運動可緩解疼痛，提升從事日常活動的能力，並可降低出現其他健康問題的風險。

以目前身體狀況為起點、運用現有資源、盡力而為

如何著手

簡單易行

儘量少坐！久坐會使關節僵硬。儘量多走動！走到信箱去取郵件、遛狗、在廚房工作時踩幾個舞步、爬樓梯等，一整天當中都找機會多動。



諮詢醫生

假如你還有其他健康上的問題，或是已經很長一段時間沒有運動了，請先諮詢醫療人員的意見，例如物理治療師就可以指導你如何進行強化運動以增加關節的支撐力，同時亦可處理疼痛的問題。



訂定計畫

沒有哪一種活動方式是最適合骨性關節炎的，應以個人喜好為基本原則，如何才能讓你改變行為模式而動起來？應將身體活動優先排進生活作息表中。



找個朋友 一起活動

與朋友共同訂定結伴步行的時間表，或是參加社區的活動課程，與獨自活動的人相比，通常結伴活動的人會持續較長時間。



骨性關節炎的提醒與注意要點

循序漸進、慢慢來，在最不疼痛時從事活動，逐漸增加活動時間，每週最多增加10%的活動時間或速度。

難免會有判斷失誤而導致疼痛加劇的情況，若出現發炎、腫脹而造成疼痛、僵硬的症狀時，也不必終止所有的活動，在復原過程中仍可持續溫和地活動關節，當恢復正常活動時，起初的活動水平應略低於導致狀況惡化的強度。

減重可以減少關節的壓力，即使只減輕 5% 的體重都可提升身體活動的效益，每減輕一磅體重就可使步行時每走一步膝蓋負荷的的重量（壓力）減少 4 磅，走起來也確實會感覺輕鬆許多！

思考在著手之前需要做的準備工作有哪些？如器材設備、專家的建議或是適合活動的場地，假如要從事健走活動，則必須準備一雙適當的鞋子，不但具有足夠的支撐力，還有避震的設計，健行活動是否還需要準備健走杖？

身體活動可能會導致一些不適感，但並不一定真的是造成了關節的損傷，如果活動結束後 2 小時的疼痛程度仍比活動前更嚴重，則下次活動時就稍為輕鬆一些或時間短一點。若某一種身體活動總是會導致疼痛，則換一種效果相仿但不會造成疼痛的活動方式。

有氧活動



有氧活動會使心跳率和呼吸頻率加快，亦可提升活力，應逐漸增加活動時間，目標是達到每週至少累積150分鐘的中等強度活動，或是75分鐘劇烈運動，或者是混合搭配上上述兩種活動強度。低衝擊活動為佳，如步行、騎腳踏車、橢圓機訓練、划船，或是在溫水泳池中進行水適能運動。

什麼樣的活動？

只要是對關節壓力較小的持續節律性活動皆可



多頻繁？

每週3~5天



多吃力？

剛開始應感覺滿輕鬆，逐漸增強到感覺略吃力。



做多少？

初期只要做幾分鐘即可，逐漸加長時間達每天至少累積30分鐘。



切記：訂定目標時以時間為基準而非距離，在一天當中儘量找機會插入5分鐘或10分鐘的活動時間，或是連續進行20~30分鐘，不限活動方式與地點，所有活動時間都可累計。若想要減重，則活動量需要加倍，同時須搭配熱量較低的健康飲食。



有氧活動的提醒與注意要點

- 與其一次就活動較長時間，倒不如分段做，每次活動時間較短，如此可減輕關節的壓力。亦可考慮單次活動中就包含數種不同的有氧活動方式，或是一週中從事不同類型的有氧活動，如此不僅可減少關節的反覆性壓力，也比較有趣。
- 暖身和緩和部份都應以輕鬆的活動配速進行5~10分鐘，如此才能順暢地進入或結束較劇烈的有氧主運動。
- 若感覺膝蓋不穩定，可選做負重較少的運動，如腳踏車，亦可請教醫療人員如何改善這種情況，如穿戴護膝。
- 在溫水環境中運動（水適能運動或游泳）時可大幅減少關節的負重，緩解疼痛，在淺水中以中等或劇烈的配速步行可提升耐力、協調性、平衡及下肢肌力，步行時應檢查姿勢（站直站高），雙手確實做出推水拉水的動作。

肌力訓練



肌力訓練是關節炎患者運動計畫中不可或缺的一環，肌力訓練可逆轉關節炎導致的肌肉流失現象，亦可緩解疼痛、提升從事各項身體活動的能力，包括休閒娛樂活動及日常活動。肌力訓練可增進患部關節上方與下方肌肉的肌力，有助於症狀的控制。

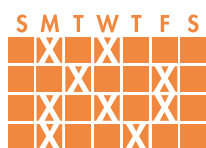
什麼樣的活動？

手持的重量器材、阻力帶、肌力訓練機器或自身體重（如：扶牆挺身或坐姿起立等）



多頻繁？

每週2~3天
*休息日應安排在兩次訓練日之間



多吃力？

初期應採較輕的負荷，以不會造成持續性疼痛為原則，但盡力而為，負荷強度逐漸增加到中等或吃力的程度。



做多少？

初期反覆做10~15次（每一主要肌群的動作），逐漸增加到較費力的負荷強度，反覆8~12次為一組，可重覆做2~4組。



切記：若有需要，可尋求物理治療師或持證專業運動指導員的協助，學習正確的動作技巧和正確的呼吸方式。



肌力訓練的注意要點

- 假如在做某一動作時感覺疼痛，則可放下阻力器材、換一個姿勢或手勢握法、減少反覆次數，或是換一個動作。
- 在做某一動作的過程中，可能有些階段比較舒適或比較不舒適，初期可只做較舒適部分的動作幅度，當疼痛較緩解、肌力進步時，再逐漸加大動作幅度。
- 亦可搭配有氧活動，將有氧活動分成兩部分，分別安排在肌力訓練之前和之後進行，這樣的做法可降低發炎惡化的機率。

柔軟度訓練



關節炎會使柔軟度受限，適當的運動可避免關節僵硬，可選做兩種柔軟度運動，一種是靜態伸展，另外一種則是盡可能讓關節做出最大活動範圍（ROM）的動作，例如手腕繞環、仰臥前後滑動腳跟，肢體動作就是關節的潤滑液！

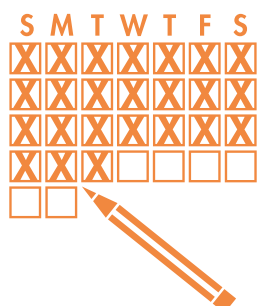
什麼樣的活動？

關節活動範圍（ROM）動作及伸展。



多頻繁？

每天做、運動後的緩和階段也要做。



多吃力？

溫和地做出大幅度的完整關節動作，伸展到感覺緊繃而不疼痛的程度。



做多少？

做出患部關節的主動ROM動作，反覆10次。靜態伸展則維持10~30秒（高齡者30~60秒）。



其他類型的身體活動



骨性關節炎患者的運動計畫必須包括三個不可或缺的部分:有氧活動、肌力訓練和柔軟度訓練，此外，亦可從下列各種活動中得到益處。

瑜珈、皮拉提斯、太極拳

這幾種活動皆可改善肌力、柔軟度和平衡，同時也有放鬆和緩解疼痛的效果。



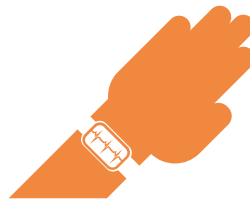
平衡

練習簡單的平衡動作，例如：立姿雙腳併攏、立姿腳跟腳尖重心轉換、站在軟墊上，每一個姿勢維持15~30秒，其他如走直線和踮腳走。選擇靠近一穩當物件或是一面牆壁的位置進行訓練，有需要時可有所支撐。



增加走路的步數

可藉由智慧型手機或是其他身體活動監測器具測量進步情況，並得到激勵的效果，逐漸增加步數，達到每天7,000~9,000步的目標。



動得開心就好

想想還有哪些活動會讓你開心？打匹克球、跳舞、園藝工作、在戶外與兒孫玩耍等，經常做那些會帶給你歡笑的活動就沒錯！



這個星期我應如何著手？

Four horizontal lines for writing notes, with two green arrow icons pointing right at the top left.

Get it on Google play | Download on the App Store

新北動健康APP | 新北動健康網站

<https://f4a.tw>