

► 台中榮民總醫院過敏免疫風濕科 林麗敏 副技師

如何動最健康

人體的結構是由肌肉、骨骼、神經等共同協調而完成一連串的动作。

人類利用慣性的、自然的活動來維持身體健康，但是當我們的身體有了關節的毛病，活動受到了限制，使活動逐漸減少，再加上因長時間的疼痛，使得姿勢也不正確。

動的健康必須是循序漸進的、有計劃的鍛鍊，包括對各部分的肌肉做暖身、伸展及靜態的鍛鍊三種。

暖身鍛鍊可增加各關節的活動程度。通常是與您工作的姿勢相反的運動，關節愈常活動愈能吸收營養。一個關節如果能做最大程度的活動就可以減少磨損，而關節磨損即是導致關節炎的原因。暖身鍛鍊可使肌肉更具拉力，以便做更多的鍛鍊。

伸展鍛鍊可增進肌肉的活動機能，使各個關節能夠從事大幅度的運動，並減少肌肉拉傷的危險，過緊的肌肉常會限制那些您想強化的肌肉活動，使不良的姿勢逐漸惡化。做伸展鍛鍊時，拉緊肌肉到您感受到肌肉的拉力，但仍不覺疼痛即可（這就是所謂的舒適範圍），停留十至十五秒，然後放鬆十秒。您將可以感受到肌肉纖維的延展性，卻仍不會覺得疼痛，再重複一次這項訓練，這次讓肌肉再多伸展一點，但絕不要過度伸展，那會使您原本想放鬆的肌肉更容易拉傷。一次伸展應該維持多久？研究顯示，一分鐘的伸展不會比三十秒的伸展有效。

專家說：關節的最佳防護，就是在他周邊的肌肉。有些鍛鍊可增加肌肉的強度，有些則可增強耐力。強化肌肉可減少各個關節所承受的壓力，也降低骨骼疏鬆的發生率。就算只是輕度的鍛鍊，也可達到這個目的。

肌肉就像平衡器一樣，負責維持您的姿勢，此項功能主要來自於肌肉的耐力鍛鍊。肌肉的耐力鍛鍊屬於靜態的鍛鍊，在這些靜態鍛鍊中，肌

肉不需太多收縮，只要能夠和外在阻力抗衡，達到身體不會移動即可，您不必用最大的力量來鍛鍊，只需用您最大力量的百分之四十就可以了。

以上所說的這些鍛鍊項目，重複的次數以及持續的時間，都經過公認的研究方法、試驗、證明有效。增加肌肉耐力的姿勢，可以持續維持而不致疲倦。不良的姿勢，會導致疼痛、僵硬及未老先衰，且會增加關節肌肉的磨損，使肌肉變得愈來愈虛弱。

適當的關節運動有助於：(1)改善關節的活動度，(2)增加肌腱及韌帶的柔軟度，(3)防止肌肉萎縮，(4)增進血液循環，(5)改善整體關節的功能，迎合日常生活的需要。

關節運動時，須注意下列幾點：(1)慢慢地進行每個動作，(2)避免動作過大或關節轉動太快，(3)關節動作的次數應慢慢的增加，(4)如要放鬆緊繃的肌肉或肌腱，應盡量伸展相關部位，嘗試保持一會兒（約5～10秒），然後慢慢放鬆。



簡易居家運動

以下是適合各患者之簡易居家運動：

按個人情況，每個動作3~10次

1.



將雙肩向前、向後轉動。

2.



手臂伸直，從身體的側面舉起，拇指朝上，可雙手同時進行。

3.



在身後屈曲手臂使手指接觸，亦可使用毛巾像洗澡嚙拉拉樣做輔助工具。

4.



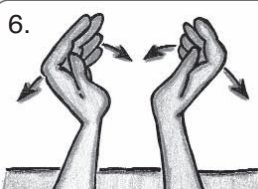
坐姿彎曲手肘，然後打直。

5.



手臂做向上向下的轉動，即手掌心向上及向下的運動。

6.



手肘放在桌面上，做手腕屈曲，伸展的運動。

7.



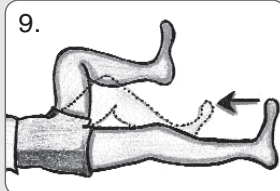
使大拇指分別與其他四指輪流碰觸，呈「○」字形。

8.



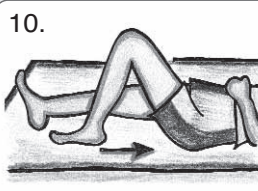
手臂環抱胸前，將身體向右、向左轉動。

9.



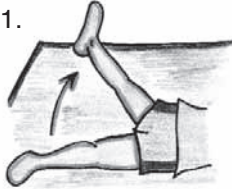
平躺，將大腿屈曲向胸腹，還原，重覆動作。

10.



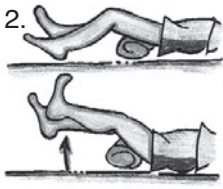
平躺、將腿彎曲。

11.



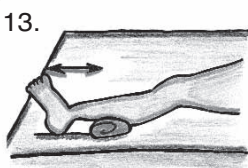
平躺，將腿向外平伸，還原，重覆動作。

12.



將捲起的毛巾放在大腿下伸直腿，使後跟離床，停留五秒，放鬆，重覆再做。

13.



小腿下置放...毛巾捲，然後腳踝做向上拉、向下壓的運動。

14.



用腳趾抓毛巾，訓練足部的肌肉力量。

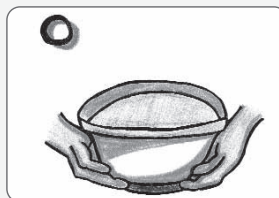
正確的姿勢與關節的保護

輔助器的使用

(1) 盡量使用較大和有力的關節



不應只用手指來取碗碟。



應用整隻手去把碗托住。



不應用手指長時間提取重物。



應盡量利用大關節。

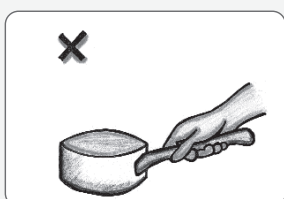
(2) 避免做一些加速關節變形的動作。



不應以手指扭動瓶蓋，會加速手關節向尾指方向變形。



應以手掌加以壓力來扭動瓶蓋。

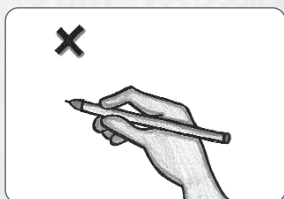


不應單手提取重物。

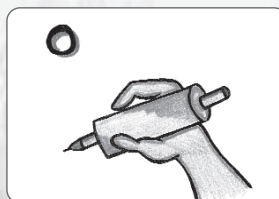


應以雙手提取重物。

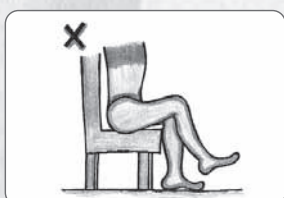
(3) 避免關節長期維持同一位置



不應長時間執筆，會使手指過度屈曲。



應用整隻手去把碗托住。應將筆桿加粗，及做定時休息，舒展手部。

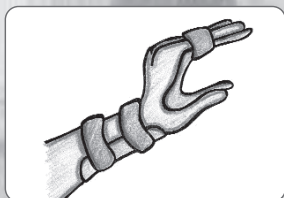


不應長時間固定坐姿。

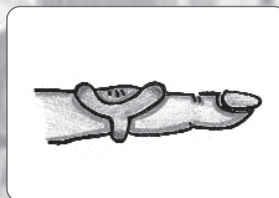


應定時變換坐姿，及舒展筋骨。

(4) 用關節托架或支架



手托：保護正發炎的手部關節，將手腕及所有手指固於一個防止關節疼痛及變形的位上。



手指支架：矯正鵝頸變形的手指，預防變形加速。

輔助器具的使用

因個別患者的需要，使用合適的輔助器具或改善室內設施，以提昇患者的自我照顧能力。



易握把柄湯匙

湯匙把柄粗大而且有止滑作用，並且可以依照老人的需要調整湯匙角度；匙面上敷的無毒白膠讓老人進食時不會傷到牙齒。

用法：和一般湯匙類似。



腕部支撐萬用套【副木材質】

可以取代手指的一部份功能，讓沒有辦法拿餐具的老人可以自己吃飯。

用法：1.將萬用套固定在手掌上。
2.把要用的工具把柄插在萬用套上。



易握把柄叉子

叉子把柄出大而且有止滑作用，並且可以依照老人的需求調整叉子角度。

用法：和一般叉子類似。



雙把杯子【飲喝類】

把杯子上加上把手，協助手不方便的老人可以自己拿起杯子喝飲料。

用法：由手把拿起杯子。



開罐器

協助手部活動能力不好的老人打開包裝罐。



馬桶增高器

增加馬桶的高度協助腕關節活動不好或不方便起站的老人上廁所。

其他日常生活及衣著方面

日常生活應妥善安排，減少繁複沉重的工作，以減少體力的消耗。衣著方面，應避免穿緊身衣服，且鈕扣以較大為佳，應選用合適的鞋具，必要時，可使用特殊鞋墊。

物理治療

(1) 休息及冰敷

關節急性發炎時，須減少受影響關節的活動。必要時可使用冰敷（每次約15分鐘，每天2~3次）。

(2) 正確的姿勢與關節的保護

由於關節發炎引起腫脹疼痛，患者常會把關節屈曲而引致變形。病發期間，正確的姿勢與睡姿勢非常重要。至於關節保護的原則如下：

- 1.盡量使用較大和有力的關節。
- 2.避免做一些加速關節變形的動作。