

► 台中榮民總醫院過敏免疫風濕科 游麗桂 副技師

## 僵直性脊椎炎的復健運動

僵直性脊椎炎大部分都在年輕時期發病，而年輕時期正值運動量最大的時候，若在此時能給予適當的運動治療，則可減少疾病的嚴重度，預防脊椎黏連造成彎腰駝背，影響日常生活品質，因此復健運動對僵直性脊椎炎患者來說是非常重要的。

### 復健運動的目的

- (一) 增加或維持關節的活動度與柔軟度。
- (二) 增加心肺功能。
- (三) 增加肌力與耐力，預防肌肉萎縮。
- (四) 減少關節或脊椎黏連而造成變形或疼痛。
- (五) 維持日常生活功能、自我照顧能力。

### 復健運動的基本原則

- (一) 急性發作時可完全休息幾天，此時除了給予非類固醇消炎止痛藥之外，可給予物理治療，例如冰敷，可減輕疼痛，降低肌肉痙攣及關節疼痛。
- (二) 疼痛減緩時可以給予溼熱敷或電療，並開始給予漸進式的運動，例如等長收縮運動、等張收縮運動增加關節活動度，可維持良好的柔軟度。

- (三) 運動前要做暖身運動，例如頸部、背部、上肢、下肢之伸展運動，或是快步走、原地慢跑五分鐘等增加身體的柔軟度，減少身體僵硬，預防運動傷害。
- (四) 運動後要做緩和運動，約五分鐘的慢跑或原地跑步以防抽筋或僵硬。

### 如何選擇適當的運動

運動對僵直性脊椎炎的病人很重要，但也要選擇適合的運動，一般而言，只要能養成良好姿勢而使脊椎做伸展的運動均是僵直性脊椎炎最好的運動，例如游泳、走路、打網球、打羽毛球等皆為有益的運動；而騎腳踏車、打高爾夫球、保齡球等常要彎腰屈身對僵直性脊椎炎的病人來說較為不適合，若脊椎已彎曲變形，則水中運動是最好的運動，水本身對關節與肌肉就有放鬆與按摩的效果，水的浮力可以減少陸上運動中因重力而帶來的運動傷害，由於水施給人的阻力，游泳或水中步行對於肌耐力與心肺耐力都有很好的幫助。

深呼吸運動對於僵直性脊椎炎患者來說是非常重要的，尤其是胸椎已經變形的患者經由深呼吸運動訓練還是能夠維持良好的肺活量，不致影響呼吸功能。

下列將介紹僵直性脊椎炎病人的復健運動，每項運動做十至十五次，最好能早晚各做一回。

運動

篇

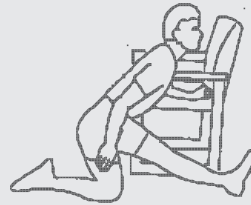
僵直性脊椎炎每日運動操

每天十二招二十四動，幫助您維持脊椎靈活及強化肌肉，對腰痠背痛也有治療效果呦！

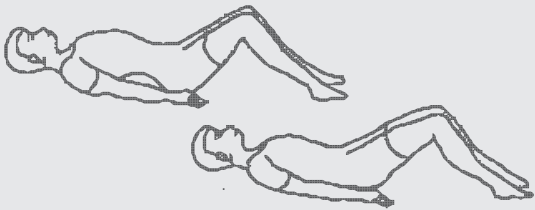
第一招：平伸式



第七招：後弓箭式



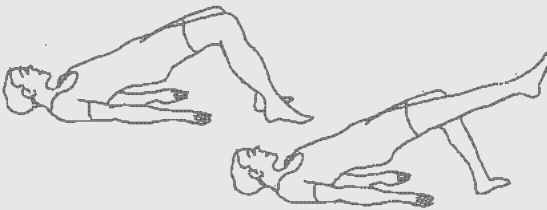
第二招：挺胸抬腰式



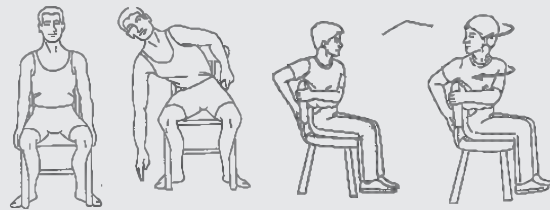
第八招：展頸式



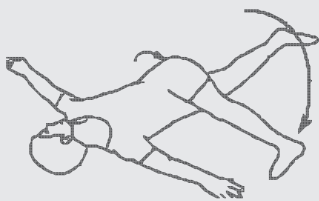
第三招：架橋式



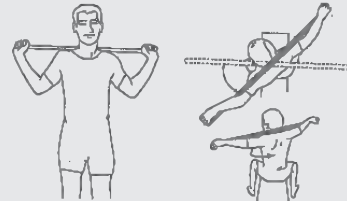
第九招：側身轉體式



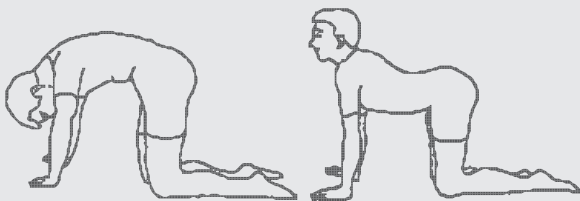
第四招：懶蟲式



第十招：棒式



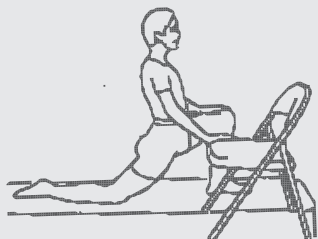
第五招：貓背式



第十一招：推牆式



第六招：前弓箭式



第十二招：立伸式

