

如何保護您的關節

How to Protect Your Joints

對於關節炎患者

關節炎可能是痛苦的，使每天的活動變得困難。這本小冊子將向您展示如何保護您的關節。這有助於減輕疼痛並阻止對關節的進一步損傷。

目錄

關節和關節炎	2
我該如何保護手和手腕？	3
我該如何保護腳？	9
檢查您瞭解什麼	11

您的名字：_____

您的職業治療師：_____

↳ 電話：_____

您的物理治療師：_____

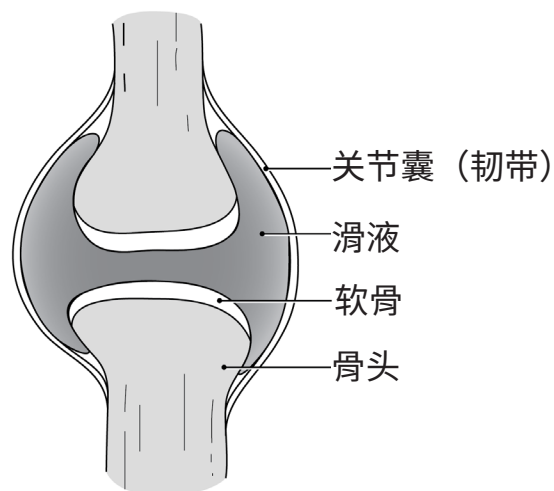
↳ 電話：_____



關節和關節炎

正常的關節是什麼樣子的？

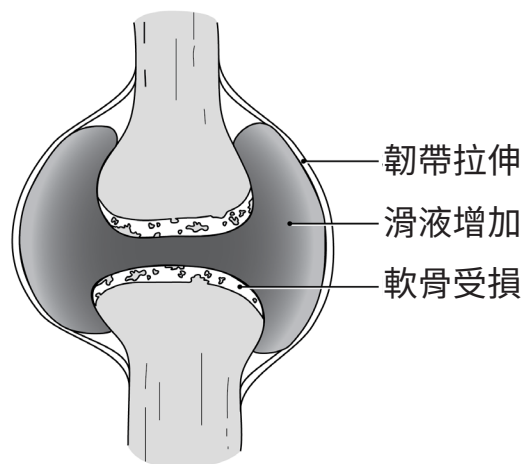
關節是兩塊骨頭連接的部位。肌肉和韌帶將骨骼固定在原位。



關節炎會發生什麼？

關節炎會導致關節腫脹。腫脹的關節通常發紅，發熱，疼痛且難以使用。腫脹可以：

- 拉伸韌帶
- 磨損軟骨和有時磨損骨頭
- 使您的關節不穩定



是什麼導致腫脹？

受傷會導致關節腫脹。在許多情況下，我們不知道是什麼原因造成的。

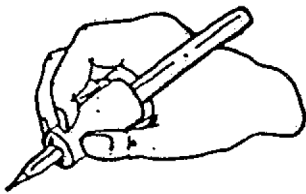
我該如何保護手和手腕？

照顧好自己的手很重要。您每天都會在大部分活動中使用手。您的手可能會由於關節炎而腫脹或疼痛，從而難以使用。

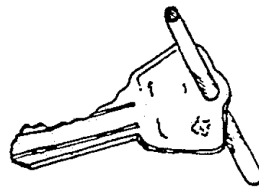
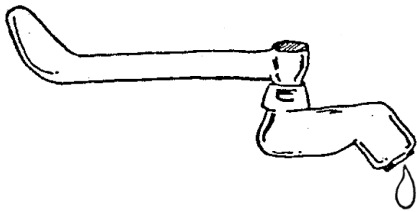
試試這些技巧。它們可以使活動更輕鬆，並保護您的關節。

✓ 不要握得太緊

- 使用大手柄

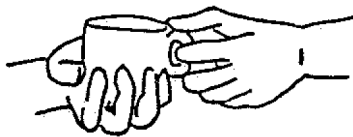


- 使用杠杆以減少用力



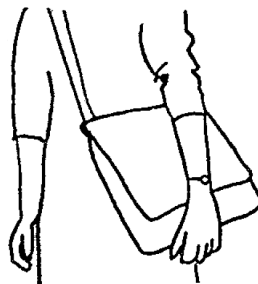
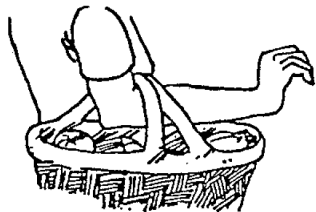
用雙手

- 用雙手拿東西



✓ 使用更大的關節

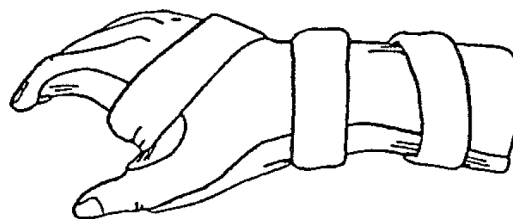
- 用手臂或肩膀挎包（不要拎在手中）



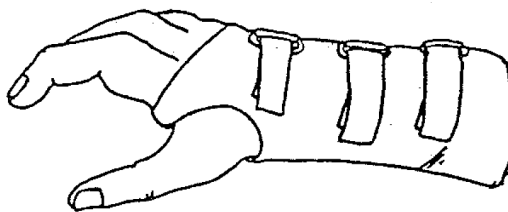
✓ 使用夾板支撐手和手腕

使用夾板可以減少移動的痛苦。夾板很有用，因為它們可以讓您的關節和肌肉得到休息。這有助於減少腫脹。

休息夾板：晚上佩戴，或者白天手腫痛時佩戴。

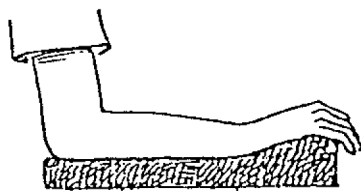


工作夾板：在您用手進行活動時佩戴這些夾板。夾板可支撐您的手腕。



✓ 平衡休息和活動

- 將一項活動分成幾段較短的工作時段，中間有休息。
- 先用一隻手，再用另一隻手（當您拎包，打掃或使用手機時）
- 當您握住鋼筆，小針或工具時，每隔10分鐘伸展手指一次。這將防止僵硬和抽筋。
- 將手臂放在一個好的位置。使用夾板讓手和手腕休息。坐著時讓手，手腕和前臂得到支撐。



✓ 尋找更簡單的工作方式

- 使用較輕的物品，如塑膠碗和輕鍋
- 使用電器幫助您工作
 - 在廚房：電動刀，開罐器，攪拌機，食品加工機
 - 電動螺絲刀和台鋸
- 推著東西走。不要拎著東西。
 - 使用購物車購買雜貨。使用手推車在家裡或院子裡移動物品。滑動水壺而不是舉起水壺。
- 保持刀具鋒利
- 向他人尋求幫助

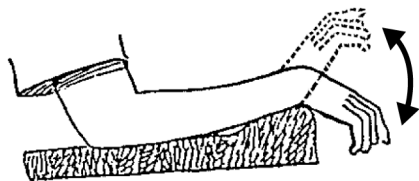
在疼痛之前停止！

✓ 少量活動並經常活動

繼續每天的活動是件好事。它有助於保持手指移動。您也需要做其他練習。

這裡有一些練習可以讓您的手更強壯，更容易移動。當您的關節疼痛和腫脹時，每天至少進行一次這些練習。當關節不痛苦時，嘗試做更多練習。

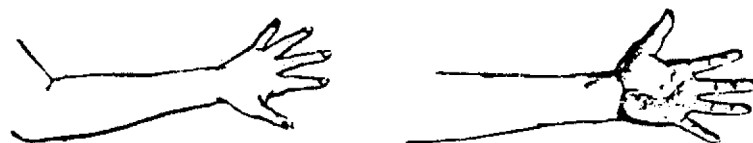
1. 手腕彎曲： 將前臂放在桌子或椅子的扶手上。讓手在桌椅邊耷拉下來。彎曲手腕，盡可能地把手舉起來。然後將手腕向下彎曲。



2. 揮手： 將手和前臂放在桌子上，手掌朝下。將手左右滑動，就像在揮手一樣。保持前臂不動。



3. 手掌向上/向下： 在身旁彎曲肘部，讓手臂貼近身體。將手掌向上轉向天花板，然後向下轉向地板。



4. 手指收攏： 輕握拳頭。然後伸直大指關節，保持手指內卷。



5. 手指滑動： 用拇指觸摸食指尖。做一個「O」形。將拇指沿著手指滑動到手掌。每個手指都做同樣的動作。



6. 用雙手支撐： 站立，雙手平放在桌子上。保持手臂伸直。身體前傾靠在桌子上，用雙手支撐您的體重。



我應該避免什麼活動？

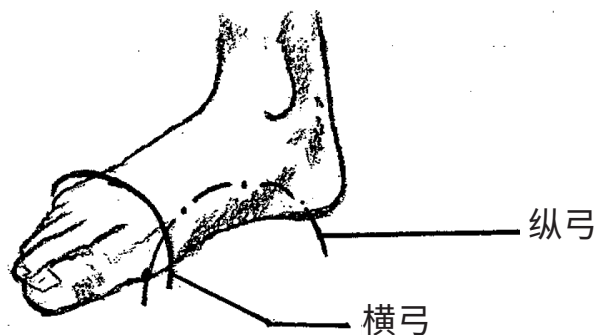
不要擠壓球或緊緊抓住球。球會對您手中的小關節和肌腱施加壓力。這會導致更多的疼痛並損傷關節。

✓ 尊重痛苦

在疼痛之前停止。如果您在活動後感到疼痛，疼痛會持續多久？如果持續時間超過一個小時，則說明您工作時間過長或過於努力。使用此圖表可說明您改變活動。

哪些活動會引起疼痛？	有什麼可以幫助的？
1.	還有誰能勝任這項工作？ 我怎樣才能讓這項工作變得容易做？
2.	還有誰能勝任這項工作？ 我怎樣才能讓這項工作變得容易做？
3.	還有誰能勝任這項工作？ 我怎樣才能讓這項工作變得容易做？

我該如何保護腳？



✓ 穿合適的鞋子

穿能給腳提供支撐的鞋子。這些鞋子應該很舒服，讓腳保持自然姿勢。

鞋子應該有：

- 有兩個手指寬（4釐米或1.5英寸）的緩衝鞋底
- 腳跟後部的穩固支撐
- 合適的長度和寬度（比您最長的腳趾長1個手指寬）
- 圓頭（不尖）

慢跑鞋

慢跑鞋是最好的。它們比網球鞋，全能訓練鞋，帆布鞋或步行鞋更好。他們在鞋底有更多的支撐和額外的緩衝。



有支撐腳跟的帶子的涼鞋

僅在短時間內（1或2小時）穿這些鞋子。您可以在炎熱的日子裡將它們用作正裝鞋或家居拖鞋。

✓ 獲得矯形器

您可以得到為您專門製作的腳型矯形器。

✓ 運動

運動可以：

- 幫助您的關節移動更自如
- 使您的肌肉更強壯
- 保持足弓良好

活動提示

試試這些減少關節壓力的活動技巧。

準備飯菜和烹飪

- 當您邀請家人或朋友共進晚餐時，請提前計畫。前一天準備一些東西。
- （使用烤箱手套）將熱菜從烤箱中取出並上桌時，用手掌將盤子滑出。然後把盤子舉到爐子的上方，從那裡上菜。
- 為許多人準備土豆時，購買洗淨的土豆或帶皮煮土豆。（如果您願意，您可以在煮熟後剔除外皮）。
- 享用平底鍋的熱餐時，將平底鍋放在爐子上。從那裡舀餐出來。
- 攜帶託盤時，讓託盤滑到手掌和前臂上以方便端著。
- 打開一個新罐子時，用手指牢牢抓住蓋子。然後擰下來。還可以使用開罐器。
- 將整個鍋移到爐子上時，盡可能讓鍋多滑動一段路程。
- 關閉水龍頭時，使用水龍頭開關。

清潔和整理

- 清潔窗戶內部時請使用布。打圈擦拭時，保持手掌平展。
- 攜帶裝有洗好衣服的籃子時，將手臂環繞在籃子的兩側。
- 吸塵時，每天吸一個房間。用兩手推吸塵器。
- 熨燙衣服時，讓熨斗從熨斗架上滑到熨衣板上。推動熨斗，保持手指伸直。
- 關抽屜時，用臀部或大腿推著將其關上。
- 如果您在家工作後手經常疼痛，請停止工作。思考您完成任務的方式。改變您做工作的方式。
- 計畫房子周圍的工作時，每隔10到15分鐘讓手休息幾分鐘。
- 當您覺得關節炎更嚴重時，上床多休息會。白天多休息。

閱讀或寫作

- 寫長信時，請在筆周圍包一層泡沫，並不時伸展手指。
- 讀書時，請將書放在膝蓋上的墊子上。

家外

- 把購物的東西帶回家，或者從車裡帶進來，送貨上門，或者讓朋友或家人把它從車裡拿出來。
- 將一袋雜貨帶回家時，請使用雙臂和雙手，並讓雜貨袋靠近身體。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2022 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5855B | 作者：多倫多肌肉骨骼康復計畫作業治療組 | 編製：2022年03月