



退化性關節炎患者的復健與照顧

退化性關節炎又稱骨性關節炎，是一種慢性疾病，也可能造成關節變性和活動障礙，注意以下各項將有助於病情的控制。

一、每日適當的休息：

- (一)活動與工作有計畫逐漸增加，避免過度勞累。
- (二)您所需休息及工作的量，視病情來決定，可請教醫師給予指導。

二、維持適當的姿勢，預防畸形發生：

- (一)臥床休息時，大多數時間應仰臥平躺，保持侵犯關節伸展的姿勢。
- (二)應經常更換姿勢，每天至少 2 — 3 次俯臥，每次 15 — 30 分鐘，以防關節變縮。
- (三)避免突然移動或負重。坐或站立時，維持直挺姿勢，必要時使用固定架。
- (四)採坐姿時，椅子應深到支持大腿，高度應高及雙膝。

三、活動與運動方面：

- (一)參加「全關節運動」方式，定期關節運動，如使用固定架，應取下運動。
- (二)關節活動多少會有疼痛不適或僵硬，難以移動，應予克服，以免久不動關節產生畸形。
- (三)活動應有適當的限制，如果活動後，經一段時間休息，仍出現疼痛加劇的現象，表示活動過量，重新調整。
- (四)運動前可使用熱敷，減輕關節腫脹，疼痛、僵硬並使肌肉放鬆，但應小心，避免皮膚損傷。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

四、藥物方面：

使用止痛、抗炎症藥物，或是肌肉鬆弛明白藥物的副作用，並與醫生討論那些藥物有效後按醫囑服用。

五、日常生活方面：

- (一)攝取均衡營養足夠蛋白質，肥胖者，減輕體重，進食時有充份的時間用膳。
- (二)穿合宜舒適的鞋子及衣服，不可過大或過緊，必要時使用支持的鞋子。
- (三)睡硬板床，床鋪應固定，避免覆蓋過多的棉被及拉動關節。
- (四)避免地板打臘，及使用小型地毯及鬆軟地毯。
- (五)利用不同自我照顧器具，以維持最大限度的獨立性。
- (六)在合理的體能範圍，從事輕柔的工作。選擇適當的職業，必要時求助伊甸殘障基金會等，學習謀生技能。

六、定期就診：若出現進行性的關節破壞和頑固性的疼痛，可以關節固定術或成行術來幫助。