

退化性關節炎的運動

運動第一

運動和日常體能活動是安全且具實證的退化性關節炎(OA)首要處理策略。

它們可以：

- 延緩或避免關節置換
- 減緩或避免功能退化
- 緩解關節疼痛



我能運動嗎？

不論年紀、症狀的嚴重程度或失能的等級，運動對所有罹患退化性關節炎的人來說都是有益的。

運動內容可以做成運動處方，並且依據個別的需求來量身訂做，以確保運動能兼顧安全與達成訓練目的。



運動有哪些益處？

有關節炎時，進行各種動作時會有些困難，但是盡可能維持動作活躍可以緩解疼痛，降低其他OA的症狀並協助您維持日常獨立的能力。物理治療師可以讓這些變得更容易。

運動可以：

- 緩解疼痛
- 增進您的身體功能和執行重要活動的能力
- 增加您的肌力，以保護與支撐您的關節
- 減輕關節僵硬
- 改善身體平衡穩定的能力，與降低發生跌倒的潛在風險



- 改善體能狀態與減少疲累的感覺
- 協助您維持健康的體重，這對OA處理是重要的
- 提升您的心情
- 增加心血管適能
- 幫助您可以睡得更好

您的物理治療師也許也會建議做鬆動與伸展，特別是針對髖關節的退化性關節炎。

運動是良藥

規律的強化肌力運動跟體能活動有助於改善OA的症狀，讓您在每天的日常都能從事您認為重要的事情。

針對髖關節與膝關節OA的研究顯示，與沒有做運動相比，做運動顯著地有助於降低疼痛，比安慰劑組來得更好。從這個觀點來說，運動是「良藥」。



應該做什麼樣的運動？

運動必須是您OA治療的核心項目。它應該包含：

- 局部肌肉的肌力強化
- 關節的動作訓練
- 正常的活動型態
- 全身性的體能活動，以增加有氧適能與減少靜態久坐的時間



退化性關節炎可以被有效改善。請尋求物理治療師的建議，協助您選擇適合您的運動方法。



調整步調

慢慢建立並調整您自己的步調，以使您能達到身體活動的建議量。

