

類風濕性關節炎

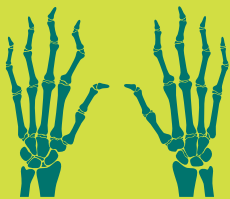
類風濕性關節炎是一種發炎性關節炎，也是其中最常見的一種類型。它是一種自體免疫性疾病，最常影響手部、腕部、肩部、肘部、膝蓋、踝部和腳部的關節。

它可影響任何年齡層的成年人，但最常在 40 至 60 歲之間開始發病。女性比男性更常見。

類風濕性關節炎的症狀

許多症狀可能代表患有類風濕性關節炎，這些症狀因人而異。最常見的包括：

- 關節腫脹和疼痛超過 6 週
- 早晨關節腫脹和僵硬 (持續30分鐘以上)
- 嚴重疲累 (疲勞)
- 整體感覺不適並可能有體重減輕
- 耐力不足
- 肌肉量減少
- 從事日常活動的能力下降，例如工作、家庭和休閒活動
- 皮膚腫塊 (結節)、眼睛乾燥或發紅



心血管疾病和類風濕性關節炎

類風濕性關節炎和其他發炎性關節疾病的患者有較高的風險患有心血管疾病。

和一般大眾相比，類風濕性關節炎患者有冠狀動脈疾病的風險提高1.5 - 2倍，心衰竭的風險則提高兩倍。



選擇健康的生活方式，包括規律的體能活動，對於處理類風濕性關節炎非常重要，可降低心血管疾病的風險。



體能活動和運動

類風濕性關節炎患者較常有身體不活動及靜態行為的情況。不到14% 的類風濕性關節炎患者所從事的身體活動有達到建議的標準。然而，保持身體活躍可以改善健康狀況，可推薦給類風濕性關節炎患者。

體能活動和運動可以幫助：

- 體適能—強化您的心與肺
- 肌肉力量和耐力
- 柔軟度及關節活動度
- 平衡
- 疼痛和疲勞
- 憂鬱
- 防止骨密度流失



運動類型

體能活動和運動對於保持關節最大的活動度和增強肌肉是重要的。這也可以降低罹患其他疾病的風險，如心血管疾病、高血壓、骨質疏鬆症和糖尿病。

您可以從事多種適合類風濕性關節炎患者的運動。您應該以混合執行以下運動為目標：

- 活動度運動
- 有氧運動 (讓您呼吸有點喘的運動)
- 肌力增強運動
- 平衡運動

即使您一開始一次只能完成 10 分鐘，有個起頭是很重要的。把目標放在減少身體不活動和坐著的時間，並逐漸增加您活動的時間。

您的物理治療師可以指導您並制定適合您的活動計畫。

急性發作

類風濕性關節炎的症狀可能每天會不同。可能某一天您的關節感覺良好，但隔天就感覺極度疼痛，通常還伴有明顯的疲勞感。這樣的症狀急劇惡化稱為急性發作。

擔心引起急性發作，或者如果您正處於急性發作，會降低體能活動和運動的意願。物理治療師會提供您不同的運動，讓您可以根據當下的症狀做調整。

運動是減少類風濕性關節炎患者失能和改善整體健康的關鍵處理策略。物理治療師能評估您的狀況，指導您如何處理症狀和適合您的運動，以及如何開始安全地增加體能活動。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023
九月八日