

什么是关节炎?

关节炎定义为急性或慢性的关节炎症。症状可以包括疼痛、肿胀、僵硬、发红,从而令功能和灵活性变差。关节炎不是一种单纯的情况;它有很多不同的种类。

任何年龄和体适能状态的人都有可能患上关节炎 - 包括儿童、青少年、运动员,有些关节炎在老年人当中比较普遍。

无论您患有那种关节炎,保持体格活跃和选择健康的生活方式都可以让您保持活跃,有能力参与对您有意义的活动。

关节炎会降低活动能力,使日常活动更难进行,从而使生活变得困难。它会影响人们的工作和参与社交与休闲活动的 ability。关节炎常常与抑郁或焦虑有关。

关节炎的症状可能每周不同,甚至每天都不同。但是,通过正确的治疗和方法,您可以控制症状并过上好日子。



关节炎的类型

关节炎有许多不同的类型,一些最常见的包括:



骨关节炎



痛风



类风湿性关节炎



幼年特发性关节炎 (JIA)



脊柱关节炎 (包括中轴脊柱关节炎和银屑病关节炎)

关节炎的症状

关节炎患者受到的影响各有不同,每种情况都有特定的症状。不过,一些常见的关节症状有:

- 关节疼痛
- 僵硬 (尤其是在早上)
- 炎症 (肿胀)
- 受影响关节上的皮肤发热或发红
- 肌肉流失和衰弱



某些类型的关节炎可能具有与您的关节没有直接关系的症状:

- 广泛的疼痛
- 极度疲劳
- 鳞状、瘙痒的皮肤 (牛皮癣)
- 手指或脚趾甲的变化
- 皮疹
- 发烧
- 体重减轻
- 影响其他身体系统的症状,包括眼睛、心脏、肺部和神经



物理治疗可以如何提供帮助

当您患有关节炎时,保持活跃并保持运动很重要。物理治疗师是医疗团队的一员,可以帮助您管理好关节炎。他们可以评估您的状况和能力,并指导您如何保持活跃和管理您的症状。物理治疗师可以与您和其他医疗保健提供者合作,共同制定切合您的管理计划,以帮助您回到对您重要的事情上。策略可能包括:

- 根据您的需求设计运动计划
- 增强您的力量、持久力、灵活性和活动水平
- 帮助您在休息和活动之间找到平衡
- 帮助您找寻有帮助的生活方式选择
- 支持您培养管理疼痛、肿胀和僵硬的技能
- 帮助您改善工作和家庭中的活动
- 全面评估您,并帮助您获得其他专业人员的照顾,例如专科医生、心理学家、作业治疗师等



World
PT Day
2023

9月8日



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday