

什麼是關節炎？

關節炎定義為一種急性或慢性的關節發炎。症狀可能包括疼痛、腫脹、僵硬和發紅，這可能導致功能和靈巧度降低。關節炎並不是單一的情況；它有許多不同的類型。

它會影響各個年齡層和體能狀態的人，包括兒童、青少年和運動員。某些關節炎在年長者中更為常見。

無論您患有何種類型的關節炎，保持身體活躍並選擇健康的生活方式將幫助您保持活動能力，並能夠參與對您有意義的活動。

關節炎會降低活動能力，使日常活動變得更加難以執行並使生活變得困難。它會影響人們的工作能力以及參與社交和休閒活動的能力。關節炎通常與憂鬱或焦慮有關。

關節炎的症狀可能會每周甚至每天都有所不同。然而，藉由正確的治療與處理，您可以控制症狀並安適地生活。



關節炎的類型

關節炎有許多不同類型。其中一些最常見的包括：



退化性關節炎



痛風



類風濕性關節炎



兒童特發性關節炎



脊椎關節炎
(包括中軸型脊椎關節炎和乾癬性關節炎)

關節炎的症狀

關節炎以不同方式影響患者，每種情況都會有特定的症狀。然而，有一些是共同的關節症狀：

- 關節疼痛
- 僵硬（尤其是早晨）
- 發炎（腫脹）
- 受影響的關節發熱或皮膚發紅
- 肌肉無力和肌肉量減少



某些類型的關節炎可能有和您的關節無直接關係的症狀：

- 廣泛性疼痛
- 極度疲勞
- 鱗狀，搔癢的皮膚（乾癬）
- 手指或腳趾甲的變化
- 皮疹
- 發燒
- 體重減輕
- 影響其他身體系統的症狀，包括眼睛、心臟、肺和神經



物理治療可以如何幫助

當您患有關節炎時，保持活躍和維持身體活動是重要的。**物理治療師是多專業團隊的一員，可以幫助改善您的關節炎。**他們能夠評估您的狀況和能力，指導您如何保持活躍並協助處理症狀。物理治療師可以與您和其他健康照護提供者合作，共同為您量身訂做治療計劃，幫助您回復您認為重要的能力。策略可能包括：

- 制定適合您需求的**運動計劃**
- 增強您的**力量、耐力、活動能力和活動量**
- 幫助您找到**休息和活動**之間的平衡
- 幫助您辨識有益的**生活型態選擇**
- 提高您**處理疼痛、腫脹和僵硬**的技能
- 幫助您**調整**在工作和家裡的**活動**
- 對您進行**全面評估**，並幫助您**獲得其他專業人員的照護**，例如專科醫師、心理師、職能治療師及其他



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023
九月八日