

# 类风湿性关节炎

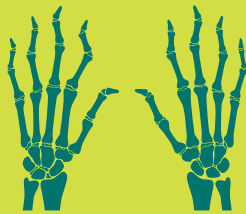
类风湿性关节炎 (RA) 是一种炎症性关节炎,也是最常见的关节炎之一。它是一种自身免疫性疾病,最常影响手、手腕、肩膀、肘部、膝盖、脚踝和脚的关节。

它可以影响任何年龄的成年人,但最常见于40至60岁的人群。患者中女性比在男性更常见。

## 类风湿性关节炎的症状

有许多症状可能显示患者患上RA,这些症状因人而异。最常见的包括:

- 关节肿胀和疼痛超过6周
- 早上时关节肿胀和僵硬 (持续超过30分钟)
- 极度疲倦 (疲劳)
- 全身不适和可能体重减轻
- 失去持久力
- 肌肉体积减少
- 日常活动能力下降,例如在工作、家居和休闲中
- 皮肤肿块 (结节)、眼睛干燥或发红



## 心血管疾病和类风湿性关节炎 (RA)

患有RA和其他炎症性关节疾病的人患心血管疾病 (CVD) 的风险增加。

与一般人群相比,RA患者患冠状动脉疾病的风险增加1.5至2倍,发生心力衰竭的风险增加两倍。



选择健康的生活方式,包括定期的体育锻炼,对于管理RA以降低CVD的风险非常重要



## 体能活动和运动

缺乏体能活动和久坐行为在类风湿性关节炎患者中更常见,不到14%的RA患者进行体能活动达到建议的水平。然而,体能活动可以改善健康,是值得RA患者采纳的方法。

体能活动和运动可以帮助:

- 身体适能 - 增强心脏和肺部
- 肌肉力量和耐力
- 关节运动的灵活性和幅度
- 平衡
- 疼痛和疲劳
- 抑郁症
- 防止骨密度下降



### 运动类型

体能活动和运动对于保持关节尽可能灵活和增强肌肉很重要。它还可以降低患其他疾病的风险,如心血管疾病、高血压、骨质疏松症和糖尿病。

您可以进行不同类型适合RA患者的运动,您应该结合以下形式的运动:

- 活动性运动
- 肌肉强化运动
- 有氧运动 (让你呼吸起来有点吃力的运动)
- 平衡运动

即使一开始时你一次只能做10分钟运动,从任何水平开始也是好的,旨在减少您的体能活动不足和坐着的时间,并慢慢增加您活跃的时间。

您的物理治疗师可以指导您进行适合您的活动计划。

## 发作

类风湿性关节炎的症状可能每天都有所不同,你的关节可以今天感觉很好,到第二天却感觉非常痛苦,通常伴随着明显的疲劳感。症状急性变坏称为发作。

害怕引起发作,或者如果您正在经历发作,可能影响到体能活动和运动。物理治疗师会根据您经历的症状为您提供各种您可以适应的运动。

运动是减少残疾和改善类风湿性关节炎患者整体健康的关键管理策略。物理治疗师将能够评估您的病情,指导您如何管理症状和做适合您的运动,以及如何安全地开始增加体能活动。



World  
PT Day  
2023

9月8日



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)