

运动与骨关节炎

运动至上

运动和体能活动是安全和循证的第一线骨关节炎治疗方案

运动可以：

- 延缓或防止关节置换
- 延缓或防止功能衰退
- 减轻关节疼痛



我可以运动吗？

无论年龄、症状或残疾程度，所有患有骨关节炎的人都适合做运动。

运动处方可以符合个别人士的需要，以确保运动是可达标和安全的。



运动可以如何帮助你？

虽然你有骨关节炎的话可能会感觉难以活动，但是保持最大程度的活跃可以改善疼痛，减轻骨关节炎的其他症状和帮助你保持独立。物理治疗师可以协助你更容易达成目标。

运动可以：

- 减轻疼痛
- 改善活动功能和做重要事情的能力
- 改善你的肌肉力量，帮助保护和支持关节
- 减轻关节僵硬
- 改善平衡力和减少跌倒的风险



- 改善精力和减轻疲劳感觉
- 助你保持健康的体重，这对管理骨关节炎是重要的
- 促进好心情
- 提升心血管适能
- 助你睡得更好

物理治疗师可以给你建议活动和伸展运动，尤其是针对髋部骨关节炎。

运动是医疗

恒常运动可以帮助你控制骨关节炎，令你可以做到日常生活中对你重要的事情。

针对髋部和膝部骨关节炎的研究显示，做运动比没有做运动能更有效地减低疼痛，比使用扑热息痛（止痛药）更为有效，所以运动就是医疗。



我应该做什么运动？

运动是治疗骨关节炎的主要方法，运动应该包括：

- 局部肌肉强化
- 关节活动
- 正常的活动模式
- 一般的体力活动，以增强有氧适能和减少怠惰的时间



骨关节炎是可以成功地管理的，请咨询物理治疗师关于适合你的正确运动方法



活动节拍

慢慢地开展运动和监察运动的节拍以达到合适的体能活动程度



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday