

# 克服运动的障碍

定期的体能活动和运动对于所有形式的炎症性关节炎 (IA) 的管理都很重要, 包括类风湿性关节炎 (RA) 和中轴脊柱关节炎 (中轴SpA), 并提供许多促进健康的益处。尽管如此, IA患者通常不活跃, 并对从事体能活动表示许多担忧和恐惧。



## 运动太疼了

活动、体能活动和运动可能有助于减轻疼痛, 经历一些疼痛通常是症状管理的正常部分。物理治疗师可以指导您如何以安全节奏的方式开始活动和运动。

逃避运动可能会使症状恶化, 请记住, 缺乏体能活动也与其他几种疾病有关, 例如心脏病、肺病、糖尿病和肥胖症, 因此从运动中可以获益良多。



## 运动可能会进一步损害我的关节

运动, 包括举重和高强度运动, 已被证明对关节炎患者有益且安全。

虽然运动有时会引起疼痛, 但这通常是适应新活动的迹象, 或者如果疼痛持续存在, 则该活动可能对您当前的能力来说太多了。这并不意味着关节发生了进一步的损伤。



## 运动可能会导致“发作”

有时症状会增加——关节可能会肿胀得更多, 更痛苦, 摸起来可能感到发热, 这被称为“发作”。如果您做事情过度了, 包括过度运动, 可能会发生这种情况。重要的是, 在发作期间, 你要改变 (而不是停止) 你的体能活动, 让你的身体恢复。

物理治疗师可以建议您如何在发作期间修改您的活动水平, 以及如何安全运动以降低引起发作的风险。



## 运动会让我更累

疼痛和疲惫会使身体活动变得困难, 尤其是在刚开始, 你的身体尚未习惯的时候。然而, 运动和体能活动可以改善身体素质 and 力量, 也有助于减少与疾病相关的疲惫并改善您的情绪。

物理治疗师可以建议您如何开展运动, 以及如何随着身体变得更强壮而逐渐增加锻炼。

物理治疗是您整体治疗的重要组成部分。

物理治疗师会指导您如何安全运动、增加活动水平、设定目标并在休息和活动之间找到适当的平衡。

作为医疗团队的一员, 物理治疗师会帮助您无论是在家里还是在工作中恢复或保持积极和独立的生活。



World  
PT Day  
2023

9月8日



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

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