

## 了解关节炎

### 什么是关节炎:

- 关节炎是指身体小关节或大关节的炎症。它导致疼痛、肿胀、僵硬以及减少活动能力。这可能会引起慢性疼痛并影响日常生活。

关节炎有 2 种常见类型:

- **骨关节炎:** 骨关节炎:保护关节的结缔组织由于过度使用或先前的创伤而磨损。
- **类风湿性关节炎:**免疫系统攻击健康的关节。



结缔组织

发炎

图片取自: [https://www.freepik.com/free-vector/rheumatoid-arthritis-human-body-illustration\\_1142482.htm](https://www.freepik.com/free-vector/rheumatoid-arthritis-human-body-illustration_1142482.htm)

### 什么是关节保护:

- 一种自我管理方法,让您减轻关节压力以减少关节损伤,从而减轻疼痛。
- 在日常生活中使用这些原则,可以让您的身体以更安全的方式工作。

## 关节保护原则

### 避免导致关节变形的姿势

用力和重复性的运动会使关节造成压力。

#### 防止紧握/扭转的动作

使用辅助设备并加大握力,例如使用防滑布。



#### 将重量分布到多个关节上。

用两只手握住东西。



- 如果任务是重复性的,请轮流使用你的手。
- 推而不是拉。在桌子上滑动东西。



### 使用较大、更稳定的关节来完成任务

较大和强壮的关节可以更好的分担重量。

- 用手臂提东西,并让重量贴近身体



- 用手推车推动重物,使用较大的关节来推动它。



### 留意和正视疼痛和疲劳

过大的关节压力可导致关节损伤。

- 停止造成持续疼痛的活动。
- 在疼痛出现之前,尽可能改编/停止活动。
- 经常进行伸展运动以保持关节灵活性。



## 提前安排以减少工作量

有效地安排活动行程能减少关节的负担和劳损。

- 有效地收拾好储空间。经常使用的物品最好放置在腰部和肩膀之间的高度，将比较重的物品放置在靠近您的位置，将较轻的物品放在较远的位置。



## 规划您的活动并优先安排较重要活动

确保机会给关节休息，避免炎症和疼痛，并保存能量进行其他活动。

- 尽可能寻求帮助
- 计划休息时间并调整自己的节奏，每5分钟停下来 30 秒。
- 使用日程表:提前计划活动，优先考虑更紧急的活动。
- 交替进行重与轻的活动。

### B1C 诊所

陈笃生医疗中心

联络热线:

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对  
所阅读的内容有任何意见或疑问，  
请随时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

职能治疗部

关节保护

