



擁有好關節 才有好心情

文／過敏風濕免疫科 主治醫師 黃柏豪

在一個寒冷的冬天晚上，一位65歲的老人家緩緩走進診間，訴說著他疼痛的膝蓋與僵硬的手指。仔細一看，他雙側膝蓋已經變形內翻，雙手手指關節也都長出了結節，這是明顯的骨關節炎，也就是俗稱的退化性關節炎。開給他止痛藥，也叮嚀他需要足夠的活動及保暖之後，他吃力的站起來，再慢慢的走出診間。看著他，就想到應該要提醒大家：關節保養要及時。

人們從出生直到死亡，除了睡眠，關節都處在不斷被使用的狀況下。所有的日常動作其實都是一個不斷磨損關節的過程，年輕人關節自我修補的能力比耗損的速度快，所以不會有特別的感覺，但是中老年人和免疫風濕疾病患者，其關節修復的能力不足或是破壞的速度太快，就會造成程度不一的關節功能衰退。

如何預防關節拉警報？

一般的關節常見症狀有疼痛、紅腫、無力、僵硬、變形等，要預防關節炎或關節疼

痛，首先要找出病因或影響的因子，例如不正常的施力、關節壓力的增加、關節結構的改變、關節外傷、肌肉無力，或者有類風濕性關節炎等免疫風濕疾病。找出正確的原因之後，再接受適當的治療，即可改善關節狀況。

不論是何種原因造成的關節問題，都可以使用以下方法來防範未然：

● 改正錯誤姿勢

錯誤的姿勢會加重關節的壓力，讓關節變形的機率升高。人們常說的尾閭中正，抬頭挺胸，就是要減輕脊椎的負擔，因為彎腰駝背除了會使脊椎變形，也會使得脊旁肌肉疲勞受損，容易腰痠背痛。例如手指變形、尺側偏移的類風濕性關節炎患者，就要少用手指拿重物；大腳趾外翻等足部變形者或扁平足，應尋找或訂製合適的鞋子，不要讓腳長期處在不適當的位置而發炎或加重變形。

● 避免手提重物

關節的負重來自體重及個人所拿物品的重量，所以過胖的人其負重關節退化的速



變形的膝蓋（作者提供）



手指關節出現結節（作者提供）

度比較快，長期從事負重者的腰椎及膝關節也會較快退化。以手部關節來說，做手部太過用力的動作會加速手指小關節的退化，只要儘量避免手指用力，例如買菜時把菜籃掛在手臂上，手指擰開瓶罐的動作改用手腕帶動手掌來打開等等，均可減緩退化的速度。此外，利用大關節或多個關節代替小關節施力，可以減輕小關節的負擔。

● 勿反覆做同一動作或長時間維持相同姿勢

反覆而長時間做同一動作，會造成肌肉或關節的過度負荷，久而久之便引發慢性傷害或疼痛，所以在長時間工作當中要有適當的休息。持續維持相同姿勢會造成關節僵硬

及特定的肌肉群疲乏，若能時常改變姿勢，即可預防此一狀況。

● 保持關節活動度及足夠的肌力

增加關節的可活動範圍，在運動時可以減少傷害的發生。一般所謂的拉筋及柔軟操，可以維持或增加關節的活動度，但切記不可操之過急，伸展運動不可過大、過快，每次伸展的次數也應由少而多，慢慢增加，以肌肉不痛且能感受到拉扯力道為原則。除了關節活動度之外，足夠的肌力也能保護關節避免受傷。

如何保護有問題的關節？

以上都是避免關節疼痛發炎的方法，但若關節已經疼痛腫脹，除了用藥治療之外，還需要予以妥善處理：

1. 突然發生的紅腫熱痛屬於急性發炎，此時可以冰敷及休息，如果較為腫脹，可將患部抬高。
2. 慢性疼痛合併紅腫，可以做點輕度的運動，事後再加以冰敷。運動量以不加重疼痛程度為原則。
3. 清晨的關節僵硬疼痛，除了在起床後利用關節運動來改善之外，夜間對關節的保暖也非常重要，可明顯減輕晨間疼痛的現象。

保護關節是一輩子的事，擁有好關節，才能從事各種活動，也才能擁有良好的生活品質。持之以恆的適度訓練肌力與關節活動度，以及養成正確的使力習慣，適時的休息放鬆，可以促進關節健康，不讓關節病變成為生活的障礙。🕒