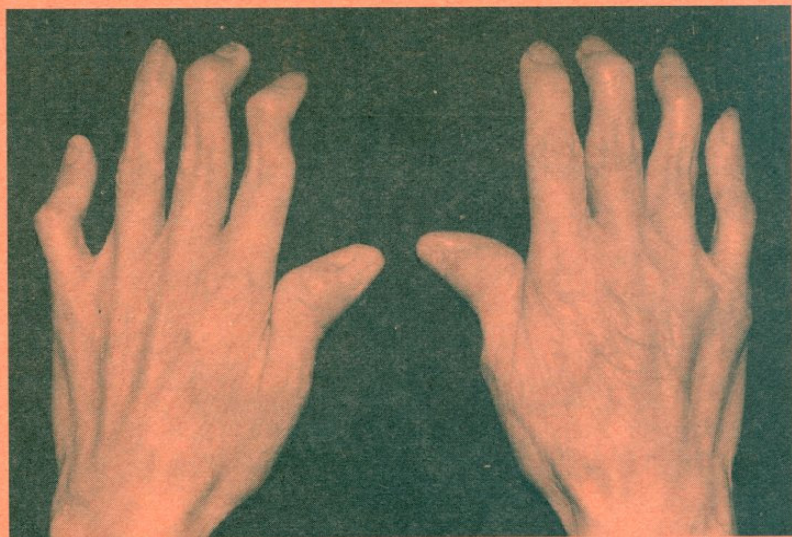


# 職業治療與你



## 類風濕性關節炎

職業治療統籌委員會

# 目錄

1. 前言 P.2
2. 關於類風濕性關節炎 P.2
3. 職業治療
  - 關節保護法 P.6
  - 關節保護法的應用 P.13
  - 復康支架 P.26
  - 關節活動操 P.28
4. 總結 P.36

# 前言

類風濕性關節炎是一種影響全身關節的慢性疾病，患者的日常生活會因而受到影響，由於類風濕性關節炎的療程頗長，往往令患者感到困擾和不安。

這一本由職業治療師編寫的小冊子會指導患者如何保護自己的關節，並為患者介紹一些適當的關節運動，輔助器具和支架。

## 關於類風濕性關節炎

這是一種慢性、非由細菌感染的關節炎。成因不明。它通常會在同一時間內影響身體多個關節，尤以細關節為甚，病情的深淺亦會因人而異。

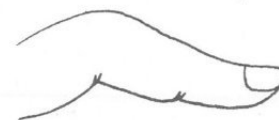
病人以中年以上的婦女為大多數。影響的關節以手指、手腕、腳趾、膝蓋及手肘關節為主。病情會時好時壞，並可能會持續十多年以上。

病發時，受影響的關節會紅、腫、痛、熱及有強硬的感覺。關節的活動能力亦會因此而受限制。這種發炎的情況會慢慢的破壞關節組織而導致永久的變形，嚴重時會令到個人的日常生活受到限制。

## 常見的關節變形



鵝頸變形



鈕扣變形



手指外傾



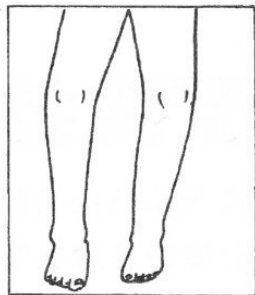
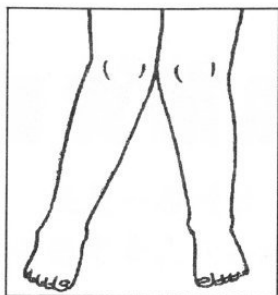
手腕及手指關節鬆脫



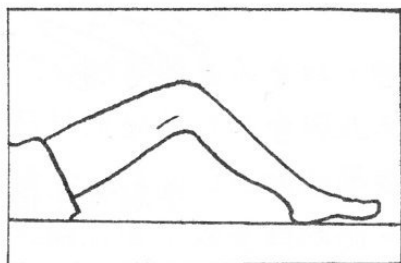
手肘攣縮



腳趾變形



膝蓋向外或向內彎曲



膝部攣縮

P.4

## 治療方法

類風濕性關節炎至今仍未能完全根治，但仍有多種方法可以幫助患者：

- 1) 休息
- 2) 職業治療
- 3) 物理治療
- 4) 藥物治療
- 5) 必要時做手術

醫生、職業治療師和物理治療師會針對個人的情況而替患者擬定出適當的治療計劃。

## 接受職業治療

職業治療師會針對患者的能力，訓練病人重新適應日常的起居生活，教導患者如何保護關節和使用輔助器具。還會為他們製造一些適合的支架作休息，預防及矯正關節變形之用。

## 適當的休息

患有類風濕性關節炎的病人容易感覺疲倦，因此充足休息是任何治療過程中重要的一部份，在日間儘可能有短暫的休息，而夜間應有充足的睡眠。

P.5

# 關節保護法

應用關節保護法於日常生活中，主要目的是：

- (1) 避免關節出現永久性的變形。
- (2) 減低關節在使用時出現的痛楚。
- (3) 提供另一解決方法，以解決一些日常生活的困難。
- (4) 減低關節因過勞而進一步發炎。從而避免病情惡化，以致失去正常自我照顧及工作的能力。

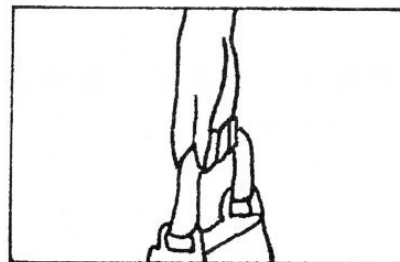
## 關節保護守則

1. 使用較大和有力的關節
2. 避免關節長時間保持一個動作
3. 避免關節處於變形位置及保持正確姿勢
4. 留意及正視關節痛楚
5. 減少工作時體力的消耗
6. 注意工作與休息之平衡

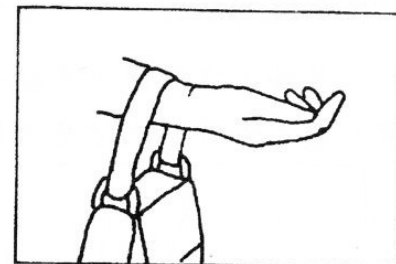
## 1. 使用較大和有力的關節

當關節發炎時，會變得不穩定，在用力的時候，細小的關節如手指等就更出現變形。因此，在日常生活裏，患者應盡量利用較大和有力的關節，以減低小關節所受壓力。

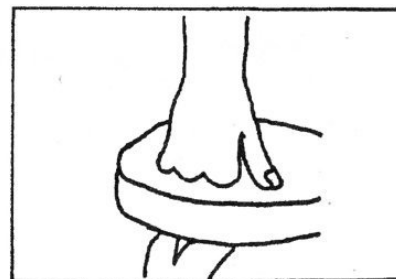
例如：



不應用手指長時間提取重物



應盡量利用大關節



不應只用手指關節作支持



應長展開手掌來分散壓力

## 2. 避免關節長時間保持一個動作

關節持續保持一個動作，會使身體壓力過份集中於有關關節及組織上，引致過勞以致變形。

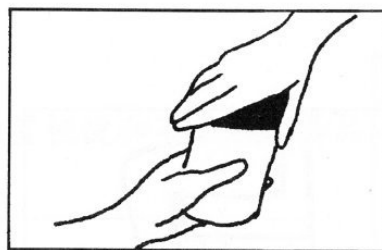
因此應避免保持一個固定的姿勢，站立時，應在適當時坐下休息；坐下時，應常變換坐姿，轉換雙腳的位置以舒展下肢的筋骨，或起來走動一下。

另外，亦應避免手指長時間屈曲，如書寫，編織及打字，應不時停下來休息，舒展一下手部。

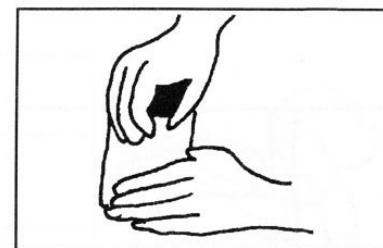
## 3. 避免關節處於變形位置及保持正確姿勢

患者應儘量避免關節處於變形位置，例如手腕或手指向尾指方向屈曲的動作。此外，無論在睡眠，走路或坐立的，都要保持良好姿勢。

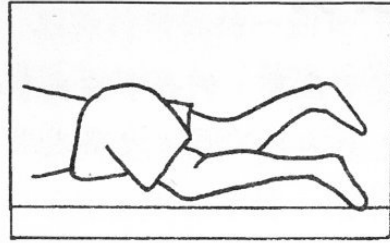
例如：



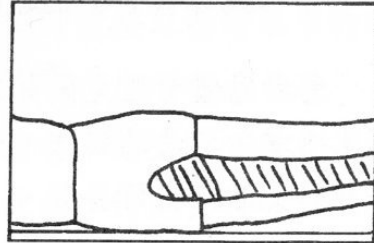
以手指扭動瓶蓋會加速手指關節向尾指方向變形



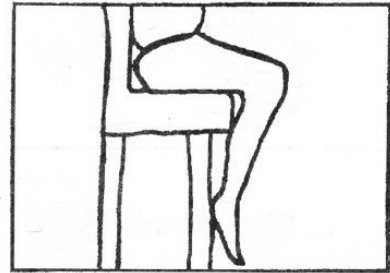
應以掌心加壓力來扭動樽蓋



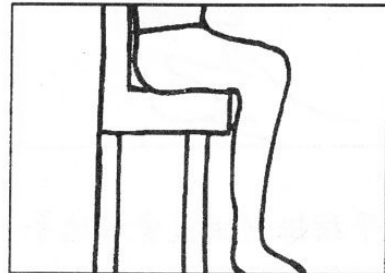
如此睡姿，會加速大腿關節變形



應將墊褥於兩腿之間



坐時，膝部不應過份屈曲及腳跟離地



應選用適當高度坐椅或把雙手放在矮椅上

## 4. 留意及正視關節痛楚

痛是一個警告信號，當活動時感覺關節疼痛，便應立即停止，檢討活動的方法及動作是否不當。忽視關節疼痛的警告，會引致不必要的損害，及加深患者痛楚。

## 5. 減少工作時體力的消耗

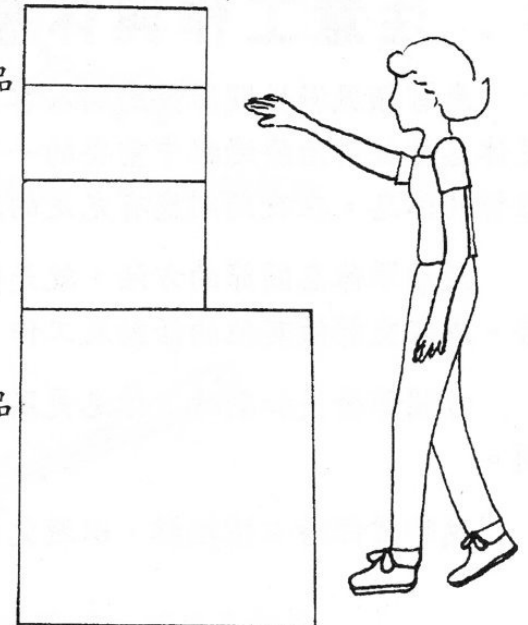
為能順利完成必須事項，避免關節過勞，患者應：

### I. 妥善安排工作的地方

放置輕便和不常用的物品

放置常用物品

放置笨重和不常用的物品



## II. 安排好工作的程序

例如把工作安排先後次序，將費力的工作分幾次做以免過勞，在工作過程中作適量的休息，及盡量減少工序，如穿免燙的衣物，或買已切的肉塊等。

## III. 盡量利用工具

例如用長柄工具以減少彎身，爬高，蹲低，用手推車及輕的物件以節省能量。

## 6. 注意工作與休息之平衡

患有類風濕性關節炎的病人容易感覺疲倦，因此，充足休息是任何治療過程中重要的一部份。在日間儘可能有短暫的休息，在夜間則應有充足的睡眠。

最簡單休息關節的方法，就是轉換活動或工作時的姿勢，或者交替做其他的活動及工作。

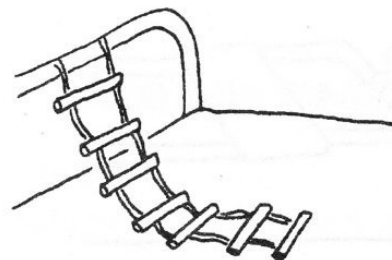
當關節發炎加劇時，休息更為重要，更應延長休息時間。

應時常保持心情輕鬆，以避免不必要的壓力。

## 關節保護法的應用

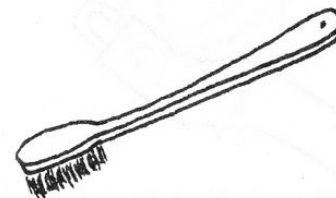
於日常生活中，患者應緊記關節保護法及多利用輔助器具，以下是一些例子：

### 1. 起居 起床



起床有困難時，可用繩梯幫助

### 洗澡

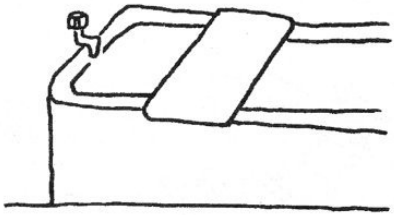


洗背部有困難時，可用長柄刷

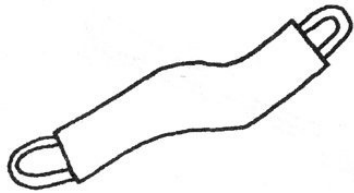
## 如廁



拿肥皂有困難時，可改用沐浴液

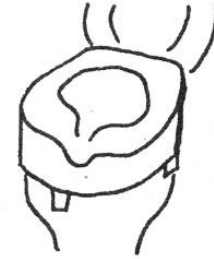


出入浴缸有困難時，可用浴板置於浴缸上



如拿浴巾有困難時，可改裝浴巾

**P. 14**



如坐廁太矮，可加高

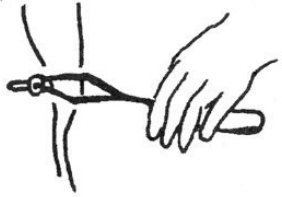


牆壁兩旁可加扶手以幫助起身

**P. 15**



## 穿衣



上衣：可用輔助器幫助扣鈕或改用魔術貼

袂：可穿寬闊的袂，改用橡根頭的袂

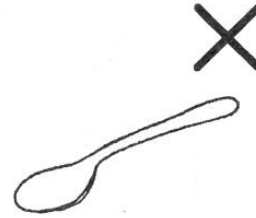
胸圍：改用前扣式的胸圍或在前面扣好再轉回身後

## 錯誤

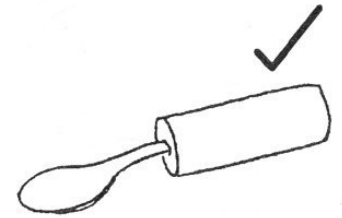
## 正確

## 2. 飲食

### 進食



免用細柄的匙羹



應用加粗柄的匙羹

### 飲水



避免用手指提起單耳杯



應用雙手把杯提起

**錯誤**

**倒水**



避免用手指提起水壺

**正確**



應用雙手捧起水壺  
或改用按壓式水壺

**P.18**

**錯誤**

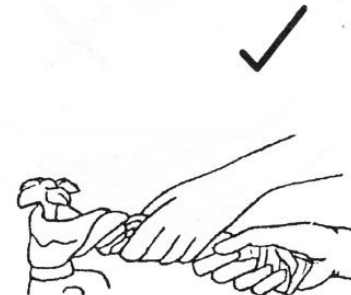
**3. 自理**

**扭乾毛巾**



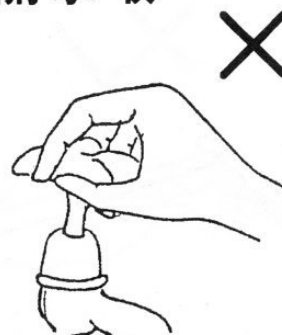
避免用手指扭乾毛巾

**正確**

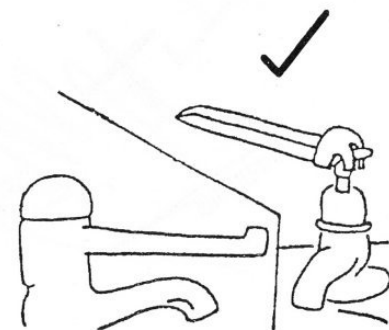


應把毛巾纏在水喉上  
扭乾或用手掌壓乾

**開關水喉**



避免用手指扭水喉頭

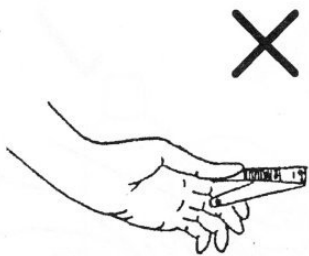


應用水喉開關器或  
改用長柄式水喉頭

**P.19**

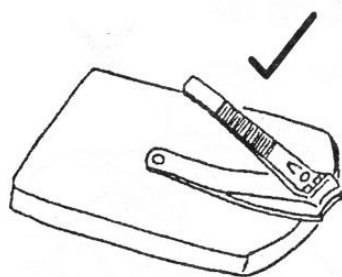
## 錯誤

### 剪指甲



避免用手指持指甲鉗

## 正確

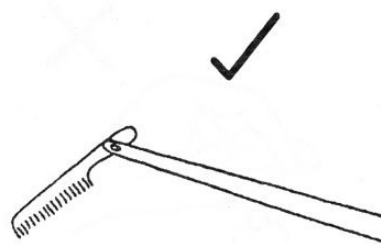


應用改裝指甲鉗

### 梳頭



避免拿細小的梳柄



應用粗柄梳或加大梳柄，如手臂不能舉高，可用長柄梳

P.20

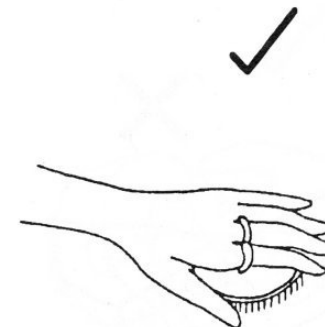
## 錯誤

### 洗頭



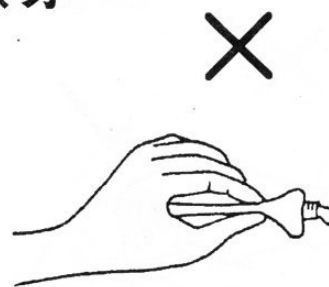
避免用手指洗頭

## 正確



應用洗頭擦或到理髮店洗頭

### 擦牙



避免用手指啣牙膏



應用手掌按牙膏

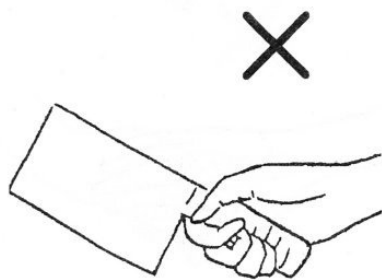
P.21

錯誤

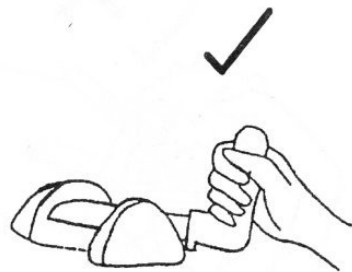
正確

## 4. 家居操作

### 切肉



避免用菜刀

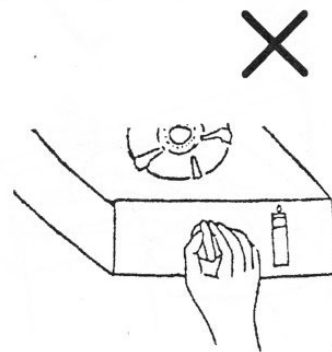


用輕而鋒利的刀或L形刀

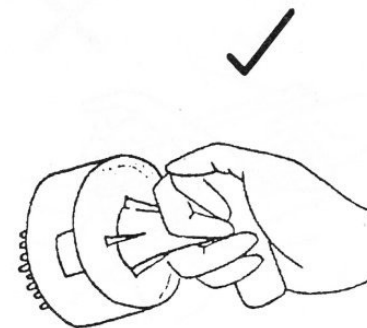
錯誤

正確

### 開／關火爐



避免用手指扭動開關掣



應改用萬用開關器

### 開／關蓋

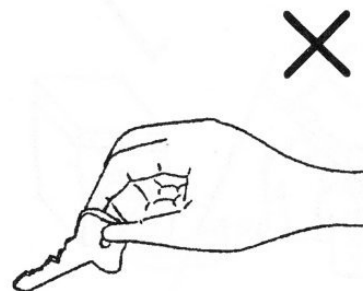


避免用手指扭樽蓋

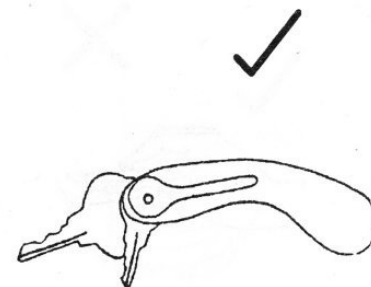


應用掌心加壓力來扭樽蓋

### 用鑰匙



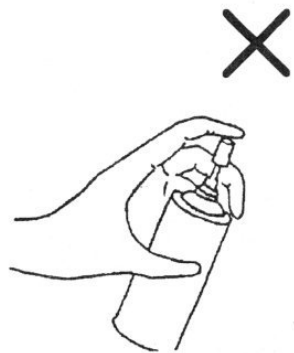
避免用手指扭鑰匙



應用粗柄鑰匙扣

## 錯誤

### 用噴霧劑



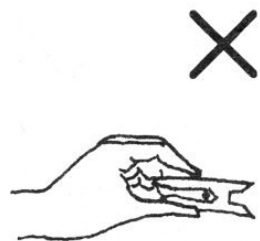
避免用手指按壓噴霧劑

## 正確

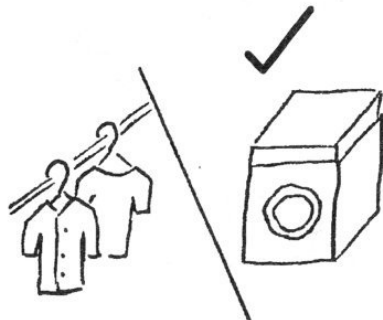


應用手掌按壓噴霧劑  
或用輔助噴霧器

### 晾衣物



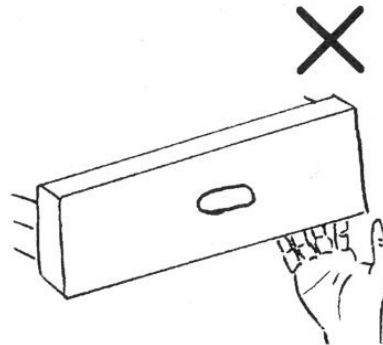
避免用手指開合衣夾



應用衣架或乾衣機

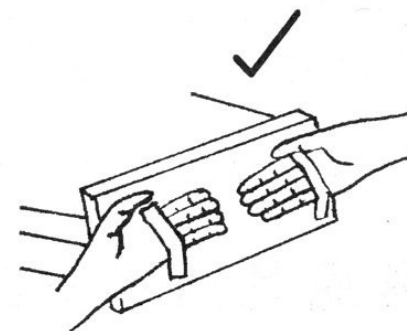
## 錯誤

### 開／關櫃桶



避免用手指開關櫃桶

## 正確

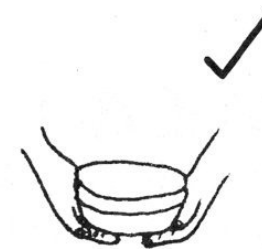


應用雙手及輔助手柄  
拉開櫃桶，可用臀部  
手掌或腳關櫃桶

### 取碗碟



避免用手指來取碗碟



應用隻手把碟托住  
或用輕便手推車

# 康復支架

康復支架主要作用在於支持受影響的關節，減少因活動而引起的痛楚，幫助休息，從而減慢發炎的程度。其他的作用有：預防及矯正關節的萎縮等。

康復支架可分為休息佩戴及工作佩戴的支架兩大類。

## 常見的康復支架：



手部支架



手指支架

## 支架的護理：

- 避免將支架放近熱水或火旁，以免支架受熱而變形。
- 可用冷水清洗，但切勿用漂白劑及在陽光下曝曬。
- 不可胡亂改動支架，如覺不適，應與職業治療師聯絡。

## 佩戴支架須知：

患者佩戴康復支架時應注意以下的皮膚護理，如發現有問題，應立即與職業治療師聯絡。

- 經常檢查皮膚是否因壓力而引致紅腫或痛楚，受壓力的地方通常是在骨突出的部位，如手眼等。
- 檢查皮膚是否對支架敏感，如感到痕癢或出現紅斑。
- 如患者容易流汗，則要定時除下支架，抹乾汗水或穿一層薄布以吸收汗水，應盡量保持皮膚乾爽。
- 留意佩戴時的布帶是否太緊而影響血液循環，如令手指尖變紫及冰冷。

並非每一患者都須佩戴支架，患者應遵照職業治療師的指示，更不可胡亂調較或佩戴別人的支架。

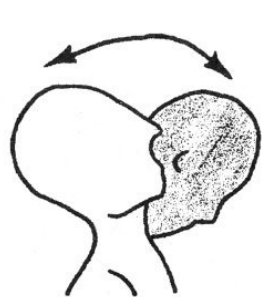
- 如非特別聲明，支架可以在須要時除下，如在清洗時，或按時除下支架，作適當的活動防止關節變硬。
- 如佩帶的支架引起痛楚，皮膚損傷或敏感患者應除下支架及立即諮詢職業治療師。
- 如支架過緊，鬆脫或損毀，應立即通知職業治療師，切莫自己胡亂修改。
- 佩戴支架的時間，應遵照職業治療師的指示，不可隨意停止。
- 患者應遵照治療師的指示，按時回院作定期檢查。

# 關節活動操

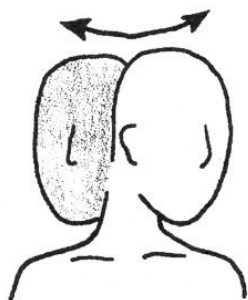
為預防關節變形及增加肌肉力量，適當的運動是非常重要的，以下介紹的「關節活動操」可令你更清楚自己的關節有沒有硬化，以便提早預防。

這套「關節活動操」應於每天起床及睡前進行，每個動作最少做十次。

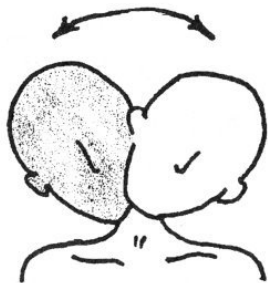
## 1. 頸部運動



放鬆頸部，頭向上下運動



頭部慢慢向左右轉動



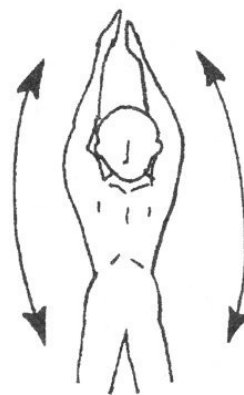
頭部向左右兩側擺，耳朵盡量貼向肩部

P.28

## 2. 肩部及肘部運動



將手垂直向前放鬆，慢慢作打圈動作，由小圈至大圈。



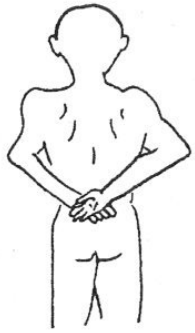
伸直手肘，然後向兩旁提高手臂。



伸直手肘，手臂向後圈擺動

P.29

### 3. 手腕運動



反轉雙手放在背後



雙手握在一起放在頸後，  
手肘盡量向後拉。



伸直手指，並盡量屈低手腕，再握拳頭，屈起手腕



雙手合在一起，屈手  
肘碰肩膊再伸直，然  
後到另一邊肩膊。



雙手合在一起，屈手肘，  
然後上下翻動雙手



## 4 . 手指運動



手掌平放檯面，手指靠緊。  
將拇指移離其他四指。  
其餘四指依次向拇指方向移。



手掌平放檯面，另一隻手放在手背上。將檯上的手指提高，維持五秒，然後放下。



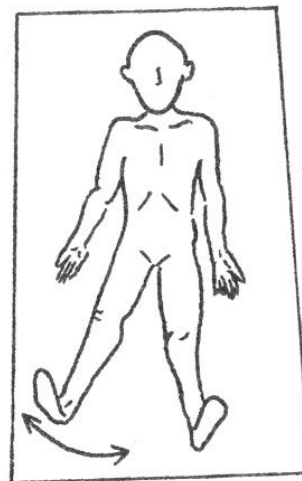
用拇指輪流接觸每隻手指



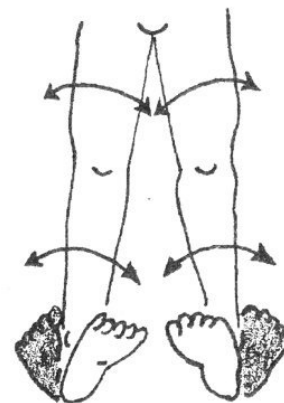
將手指向外伸展

P.32

## 5 . 髖關節及膝部運動



盡量張開一隻腳，合回，然後另一隻腳重覆



雙腳轉入，使腳趾公對腳趾公，然後再轉出

P.33

## 6. 脚部運動



保持一腳伸直，然後把另一膝向腹部屈起，  
再放下，然後另一腳重覆

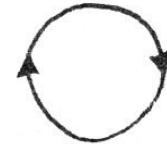
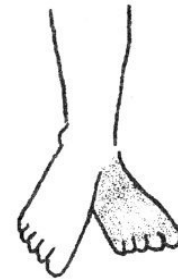


雙腳腳板屈起，保持膝部伸直約五秒



俯臥，把一隻腳盡量提高，  
然後放下另一隻腳重覆

P.34



腳掌打圈



抓緊腳趾，然後放鬆

P.35

# 總 結

這本小冊子只是概括地介紹了一些關於類風濕性關節炎的基本認識。治療期間如患者有任何疑問或病情有任何變化，應與職業治療師商量。希望大家明白，類風濕性關節炎，並不是不治之症，如果有適當的治療，患者仍然可以過健康快樂的生活。

職業治療部編印