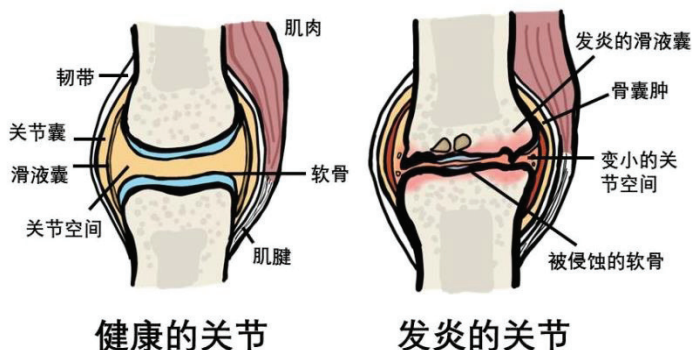


# 职能治疗 关节炎



## 什么是关节炎?

关节炎是指关节组织发炎，导致包括关节肿胀、疼痛和僵硬症状的慢性劳损。持续的关节发炎会撑大关节，使得周边的韧带被过度拉扯而变弱。这些病变也包括关节软骨被侵蚀，最后导致骨头磨损，造成动作时的疼痛，也大大的影响了日常生活的活动。



## 职能治疗可怎样帮助您呢?

职能治疗能透过以下的方法來帮您增进日常生活的能力。这包括:

- 减轻疼痛, 减少发炎及水肿
- 帮您制作辅具或穿戴护套来确保您在用手时，你的关节能够维持在正确的关节摆放位置，并能够得到适当的休息
- 教导保护关节的技巧与修改处理日常活动的方式来保护关节

## 活动修改与保护关节原则

适当的生活方式调整可以减轻手在日常生活应用的负担，并舒缓疼痛。您可以应用以下**活动修改原则**，让有症状的手关节得到有效的休息和康复的机会。让我们以拖地活动作为参考：

	<p><b>除去：</b>使用替代方法参与活动</p> <p>例如：请家人帮忙拖地活动或使用拖地机</p>
	<p><b>取代：</b>使用别的辅助工具或以不同的方法来取代现在执行活动的方式</p> <p>例如：使用有轮子的拖地桶以用推动的方式来取代使用手抓握手柄来移动拖地桶</p>
	<p><b>减少：</b>减少手抓握或过度施力动作的频率和时间</p> <p>例如：用毛巾将拖把的手柄弄宽以所需抓握力度，或减少拖地的次数</p>
	<p><b>休息：</b>在活动中加入休息时间或把活动分成比较小的部分来进行</p> <p>例如：在拖完一间房间后休息片刻</p>

## 保护关节原则

**保护关节技巧**能帮助您减轻手关节在日常生活活动中承受的压力，减轻疼痛及预防关节损伤。

- **避免导致关节加速变形的姿势和动作**

以错误的姿势使用小关节会对关节造成磨损，加速关节损伤和变形的风险。因此，当您需要重复性用手抓握或挤压的时候，要记得把小关节处于最稳定的位置来使用。

- **使用较大的关节或卸力的方式**

使用较大和稳固的关节或卸力的方式可以更好地分担物品的重量并减少手关节的损伤。

- **好好规划，减少力气耗损**

平衡工作与休息的时间，优先安排较重要的活动。确保使用的工具保持在良好的状态，这可以减少不必要的力气耗损。

- **留意和正视疲劳与疼痛**

过度使用关节可导致关节损伤。当感到关节疲劳与酸痛时，让关节多休息可以避免关节发炎和疼痛的恶化。

## 辅助器具

使用辅助器具能让您保持日常生活功能并保护手关节。以下是一些辅助器具，能为您的生活带来一些便利。



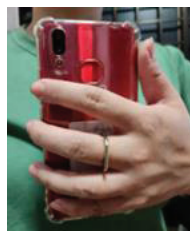
电子开盖器



笔套



开盖辅助器



手机指环

请扫描 QR 码以获取更多详情：

活动修改与保护关节原则



<https://for.sg/mv/003>

## 手指和拇指护套

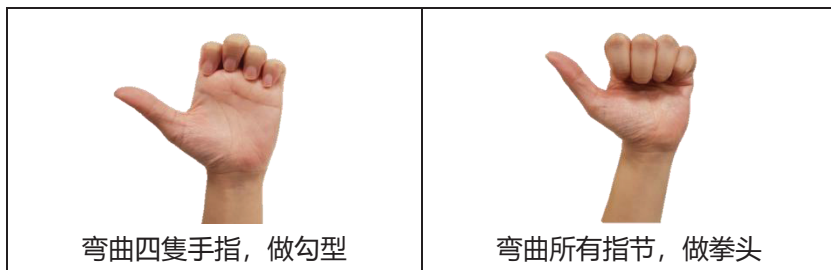
在日常生活中反复用手进行活动时，穿戴手指或拇指护套可以减少疼痛，并维持关节位置，防止后续的磨损。当症状减轻至进行轻微的日常活动而不会造成手部疼痛时，您便可以逐步减少护套穿戴时间。简单的日常活动可以帮助您维持手部的灵活度及力气。

手指护套			
拇指护套			

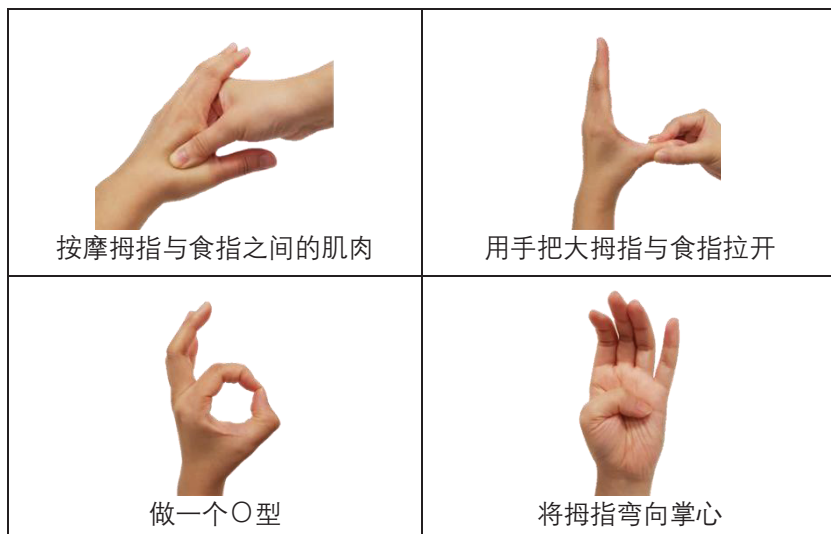
## 复健运动

每天 3 次，每次 10 遍，每遍维持 10 秒。复建运动可以减少关节僵硬并维持拇指以及其他手指的灵活性。运动需在**无痛并且舒适的范围内**进行。在运动前先使用热敷或是将手浸在温水中可减轻关节僵硬所带来的不适。

### A. 手指运动



### B. 拇指运动



## **National University Hospital**

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

[www.nuh.com.sg](http://www.nuh.com.sg)

## **Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital**

1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

[www.ntfgh.com.sg](http://www.ntfgh.com.sg)

[www.jch.com.sg](http://www.jch.com.sg)

## **Alexandra Hospital**

378 Alexandra Road, Singapore 159964

[www.ah.com.sg](http://www.ah.com.sg)

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: [contactus@nuhs.edu.sg](mailto:contactus@nuhs.edu.sg)

OneNUHS Appointments: [appointment@nuhs.edu.sg](mailto:appointment@nuhs.edu.sg)

This patient information leaflet was jointly created by Occupational Therapy from National University Hospital, Ng Teng Fong General Hospital and Alexandra Hospital.

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2024, National University Health System. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Health System.

Information is correct at time of printing (Jul 2024) and subject to revision without prior notice.