

# 保護關節 防未老先衰



■上落樓梯時，關節「咯咯」聲，膝蓋疼痛又無力，可能是患上關節炎。

上落樓梯時，關節「咯咯」聲，膝蓋疼痛又無力，或許你已患上關節炎！隨着年紀漸長，關節退化在所難免，但也有不少人因為不良的工作姿勢，才導致關節長期磨損，若不及早正視問題，等到病情惡化，分分鐘行步路都會痛不欲生。不想未老先衰，一於聽聽註冊物理治療師提供的防病建議吧！

撰文：馬瑞嵐 攝影：郭凱敏、方偉堅  
模特兒：Doris@Skyline Culture Media

■忙於打理家務的主婦，肩膊、手腕、膝蓋位置容易磨損，平日工作應選擇能夠幫助節力的工具，也要多做伸展，強化肌力的運動，保護關節。



服藥、物理治療、注射類固醇針或玻璃質酸等方法，控制病情及防止復發。假如病人遇上急性發作的關節痛，可以先冰敷患處15分鐘，給關節降溫，幫助舒緩痛楚。待急性期過後，腫脹已經消退，可考慮轉熱敷15分鐘，加速血液循環，但要留意敷料以溫和為佳，不能太熱。

## 防患於未然 減重加做運動

不想被骨關節炎纏繞，預防勝於治療，最佳方法是在日常生活上多點愛護關節。林偉雄說：「首先，平日要留意自己工作的姿勢，好像蹲下、經常上落樓梯等動作都會對關節造成沉重負荷；其次，過重亦是一個高危因素，因此適當地減磅可起到一定作用。最後，要勤做強化肌力的運動，使關節周圍的肌肉變得強壯，有助吸收關節活動時的震盪。」



■遇上急性發作的關節痛，可先冰敷患處15分鐘，待腫脹消退後，便可轉熱敷15分鐘。

## 兩大關節炎 退化性 Vs 類風濕

現今醫學發現的關節炎超過200種，所有病變引發的關節發炎均涵蓋其中，比較常見的種類分別為骨關節炎（或稱退化性關節炎）與類風濕關節炎。骨關節炎是由日積月累的勞損所致，令關節軟骨磨蝕，繼而出現發炎徵狀，普通患者的年齡介乎40至60歲，患處通常會出現在脊椎、髖關節、膝關節、手指關節等。類風濕關節炎是因自身的免疫系統失調所引起，患處多在手指、腳腕，但發炎位置並非關節軟骨，而是周邊的滑膜，女性發病率比男性高，較常發生於30至50歲的人士身上。

## 徵狀不易辨 宜請醫生檢驗

物理治療師林偉雄表示，兩類患者發作時，徵狀很類似，包括關節疼痛僵硬、患處腫脹且發紅發熱、周邊肌肉乏力等，唯一不同的是，類風濕關節炎患者受影響的位置通常呈「對稱性」，即是當左邊關節痛，右邊關節亦會發痛。另外，關節痛患者於早上常有「晨僵」問題，一般骨關節炎患者會在30分鐘內復原，相反，類風濕關節炎患者的僵硬情況有機會持續超過半小時。不過，對於普通大眾而言，單從上述分別，仍難以確切病源，最好是我醫生進行臨床檢驗血液及X光檢查，以求確診無誤。

## 急性關節痛 先冰敷再熱敷

關節一旦退化，將不能逆轉，換句話說，關節炎是無法「斷尾」，但可透過改變生活習慣，

## 強化關節動作



### 針對大腿肌肉

平臥，曲膝，輪流舉高左右腳，並且伸直，停留5秒後放鬆，每邊各做10次。如有需要，可加2至3磅重的沙包在足踝位置，以加強訓練。



### 針對大腿及臀部肌肉

平臥，屈曲膝部，雙膝保持一個拳頭的距離，再提起臀部，維持5秒後慢慢放鬆，重複做10次。



### 針對四頭肌及臀部肌肉

雙手撐着座椅站立，雙腳距離與左右肩膀相同，微微半蹲，但切忌膝蓋過分傾前，再慢慢站直，重複動作10次。



林偉雄 註冊物理治療師

