



越活動越痛，還是越活動越不痛？ 慢性關節炎的病人如何運動？

◆ 內科部主治醫師 沈玠妤

陳小姐是一位 35 歲女性，最近因為全身多處關節疼痛，至風濕免疫科求診，被診斷為類風濕性關節炎。她在候診時和其他病友聊天，聽到病友建議類風濕性關節炎的病人要多運動，不運動的話關節比較容易疼痛。所以她每天都很認真地去打球或是去慢跑，就算是關節正在發炎疼痛時，她也忍著疼痛出門運動。但是她發現她越運動，關節就越痛，於是她在回診時請教醫師，才發現自己對於關節炎和運動的關係理解其實不太正確。

罹患慢性關節炎的病友，像是類風溼性關節炎、乾癬性關節炎、僵直性脊椎炎、血清陰性關節炎、復發性風濕症及退化性關節炎等患者，在治療方面除了一定要配合醫師使用藥物治療之外，日常生活的調整，包括習慣動作、復健和營養調整都是很重要的。

以下為各位病友整理急性期、急性期過後及日常保養的注意事項：

1. 急性期處置，也就是現在關節正處於發炎期，並且很疼痛
 - 使用消炎止痛藥物，並且應盡量讓關節休息，維持在關節舒適的位置。
 - 可以在不變動關節位置，且未負重的狀況下，作等長性肌肉收縮運動（isometric training），又以克服性等長收縮（包括推牆、推不會動的物體）較佳。

- 急性期可以使用冰敷，但也要注意溫度不要太低，盡量不要用冰塊直接接觸皮膚。

2. 發炎期過後

- 長時間關節固定不動，反而容易增加關節的疼痛，故當急性疼痛期過後，可以開始進行一些伸展肢體的運動。疼痛的部位盡量不要做屈曲的動作。例如手痛的病友，盡量不要做手指屈曲的動作（手指屈曲的動作主要是「緊握」的動作，例如用力握刀切菜、握筆寫字），因這容易使關節炎的手更加變形，應做手指伸展的運動。膝關節疼痛患者不適合上下樓梯與爬山等等。
- 這時候可以進行熱敷，注意溫度不要太高，和溫泉一樣不要超過 42 度比較好，也不要讓熱敷的器具（例如暖暖包）直接接觸皮膚。

3. 日常保養

- 早晨醒來，先在床上活動關節，再行下床。久坐以後，膝部有僵硬感，可在站起以前，先屈曲和伸

展關節數次，使之柔軟靈活，再行站起。

- 寒冷會使得肌肉收縮，及血液循環不佳，導致增加關節的疼痛僵硬，故應經常保持身體及關節的溫暖，例如多加衣服、穿襪子，使用護膝。

4. 飲食禁忌

關節炎患者沒有絕對的飲食禁忌，但是要注意的是儘量不要使用標榜「促進免疫力」的健康食品。因為許多慢性關節炎是免疫系統失調造成的，所以使用促進免疫力的健康食品，反而容易讓免疫系統失調變得更嚴重。

5. 補充營養品

比較確定不會讓免疫失調惡化的營養品是維生素（綜合維生素或是維生素 B 群）還有鈣片。

筆者將病患平時可能會遇到的問題整理如上，但是每個人的個體差異不同，病友如果在執行以上建議時遇到問題，還是要和自己的主治醫師討論後再行調整。

