

手部退化性關節炎 - 護理及運動

退化性關節炎是因長年累月的關節勞損而引致的疾病，影響的部位可包括手指。手部退化性關節炎除了因關節老化，關節液分泌減少和軟骨損耗變薄之外，不正確的姿勢和活動，如攜帶過重的物件，令關節受到太大的壓力及磨損，都會令情況惡化，引起痛楚。

徵狀

包括痛楚、紅腫發熱和關節僵硬。長期關節發炎會令手指活動減少，引致肌肉萎縮、無力，倘若加上手指長期處於不正確的活動及姿勢，便可能導致永久性關節變形。

治療

退化性關節炎並無根治之法，痛楚時應儘量休息，也可服用止痛藥減低痛楚，但應由醫生處方，以免導致不良副作用。

在日常生活中，應注意保護手部關節，以減輕痛楚、減低關節發炎機會、避免惡化以致永久性的變形；並應採用一些對手關節傷害較少的方法去處理日常生活的工作。

手部退化性關節炎的護理

- 正確的手部擺放位置
手部在急性炎症時會有腫脹發熱及痛楚的情況，可在睡覺及休息時，把手部放置在略高於手肘位置的地方，以助消腫。
- 足夠休息
減少使用患手工作，必要時可使用壓力繃帶使關節固定於正確位置。
- 溫和運動
握拳運動：輕輕的握住拳頭和儘量張開手，可加速血液循環和防止關節僵硬；每天一至二次，每次二十下。
- 按摩
對於慢性炎症，按摩可有助血液循環，使患手消腫。先把患手承高，用另一隻手沿患手手指及手腕輕力推向手肘方向，每天二至三次，每次十五至二十分鐘。
- 冰敷或熱敷
急性炎症時可用冰敷；慢性炎症時則宜用熱敷，每天二至三次，每次十五至二十分鐘，有助加速手部血液循環，從而達致消炎止痛和去腫的功效。如有任何疑問，應請教醫護人員或物理治療師。

手部關節保護守則

- 留意及正視關節痛楚
當手指活動時感到關節痛楚，便應立即停止活動，避免不必要的損害及加深痛楚。

- 避免關節長時間保持固定的動作或位置
手指長時間保持固定動作或位置，容易令手指關節僵硬及痛楚，應常轉換手指位置、多伸展及鬆弛疲倦的關節。
- 保持正確姿勢，避免關節處於變形位置
避免手指長時間屈曲，也不要使手指關節承受過大壓力；特別是手腕或手指向尾指方向屈曲的動作，例如：開水喉及扭毛巾。
- 使用較大和較有力的關節
工作時應多使用較大和較有力的關節，如前臂和肩膀等，以減少手指小關節所受的壓力；不應用手指長時間提取重物，例如：不用手挽袋而改用肩掛袋或背囊。
- 減少工作時過分消耗體力
妥善安排工作的地方、程序，以便在工作過程中有適量的休息，可交替做不同活動的工作。另外，可使用適當的協助器具以減少手部關節的重覆動作，例如購買已攪碎的肉、使用洗衣機或選擇穿著非綁帶或利用魔術貼的鞋等。
- 注意工作與休息的平衡
多作轉換工作或活動時的姿勢、交替工作性質(將輕巧和粗重的交替進行)、休息對關節護理尤其重要。當關節發炎時，更要將休息時間延長。

手部退化性關節炎運動

以下之手部運動，適用於沒有發紅或發熱現象的手部關節炎，以減低及消除腫脹和改善手部功能。如有疑問，請向物理治療師或醫護人員查詢。

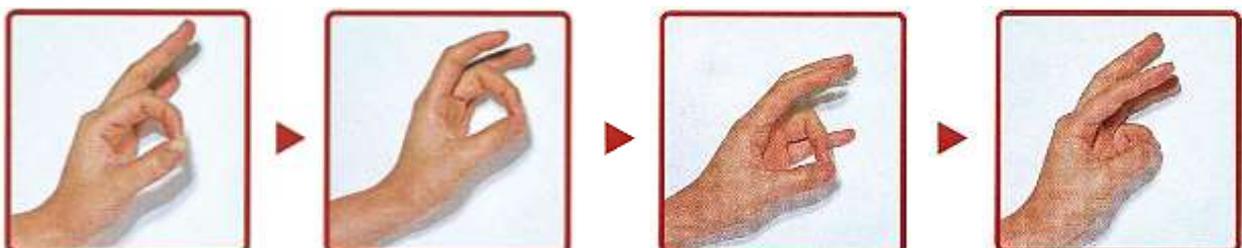
* 為免因動作錯誤而引致受傷，請在醫護人員指導後才進行。

手部關節運動 (每天一至二次，每次二十下)

- 手部漸進式包、槌運動：手指每一關節輪流屈曲，最後把拳頭盡力緊合，然後張開。



- 數手指尖運動：第二至第五隻手指尖輪流觸碰拇指。

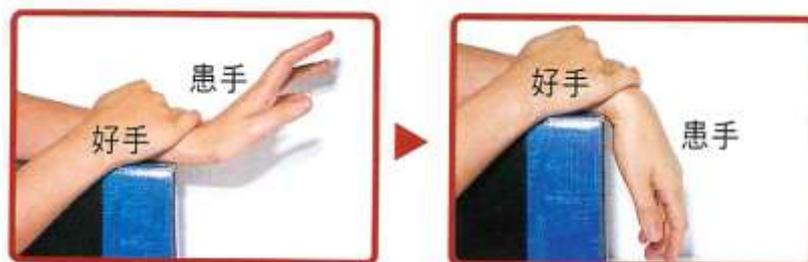


手腕運動 (每天一至二次，每次二十下)

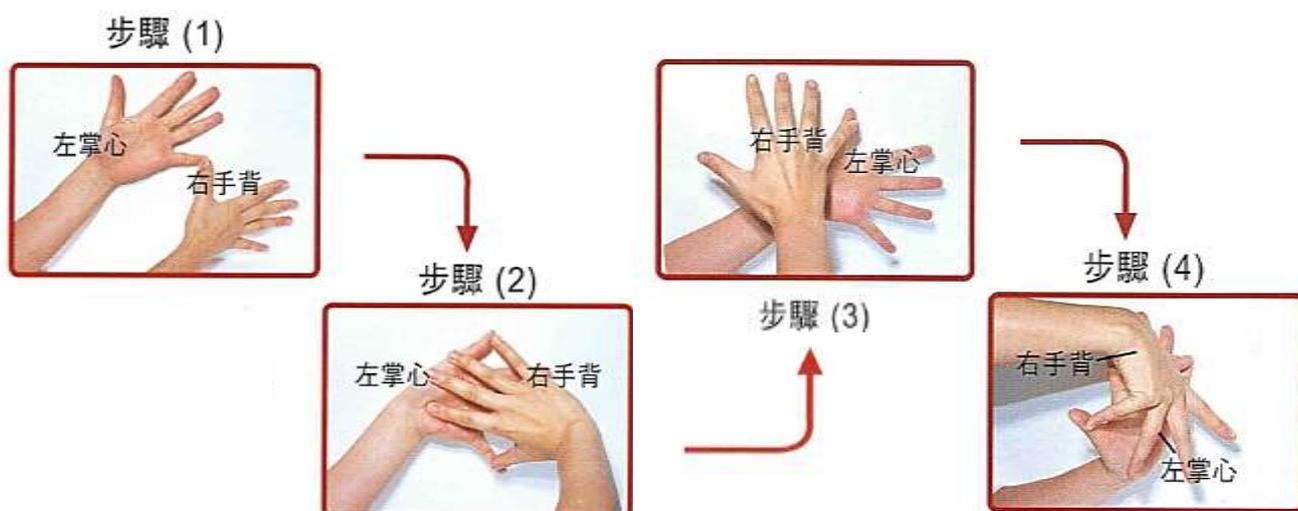
- 擺動拳頭：好手固定患手手腕平放於桌上，拳頭緊合後，手腕輪流向外、內盡量屈曲。



- 掌上掌落：手平放於枱邊，好手固定患手手腕，手掌放鬆讓手指自然張開，手腕輪流向上及下盡量屈曲。



- 反手運動：步驟(1)：手指盡量張開，左手尾指緊貼右手拇指(第一接觸點)
步驟(2)：轉動雙手使右手指尾貼著左手拇指(第二個觸點)
步驟(3)：放開第一接觸點，反方向轉動雙手
步驟(4)：左手尾指再次貼著右手拇指，然後放開第二接觸點，重複步驟(1)至(4)



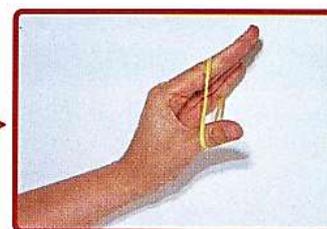
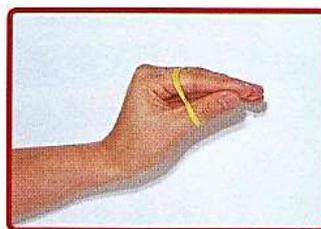
拉筋運動 (每天一至二次，每次十下)

- 反手：把雙手手指相交，然後手掌向外張開，手肘伸直，維持五秒，跟著放鬆，重複再做。
- 壓拳：患手手肘伸直，緊合拳頭，用好手幫助患手腕向下屈曲，維持五秒，然後放鬆，重複再做。



手力運動 (每天三次，每次十下。若手關節變形情況嚴重，宜經物理治療師評估後才做)

- 手握皮球(或網球)：患手緊握皮球，維持五秒，然後放鬆。重複再做。
- 手撐橡根圈：用粗橡根圈(大約 5-7 毫米闊)圍繞全部手指，然後張開手指，維持五秒，最後放鬆。重複再做。



- 練手腕力：手持已盛水的膠水樽或其他大約一磅重的物件於枱邊，手背向上，手腕盡量向上屈曲，維持五秒，然後慢慢放下重物。重複再做。



手持重物，手背向下，手腕盡量向上屈起，維持五秒，然後慢慢放下重物。重複再做。

