



## 保護關節有妙法

職業治療師 張文展先生



關節是兩根骨頭之間連接的地方，能讓身體各個部位自如地活動。「關節炎」是指關節組織發炎，最常見的類別為「退化性關節炎」。坊間對「退化性關節炎」存有不少誤解，以為長者才會有關節退化的問題。其實，長期缺乏運動或姿勢不良的年輕或中年人士，皆有可能出現「退化性關節炎」。

在本港2014-2015年度的人口健康調查中，受訪者被問及於調查前30天內曾否患有一系列的急性疾病或健康問題。其中，有22.1%的受訪者表示曾患有關節痛/關節腫脹。而且，這個比率隨著年齡而增加，15至24歲人士當中患有關節痛/關節腫脹的只有3.5%，而85歲或以上人士當中則有57.7%。

退化性關節炎的患者常會出現間歇性的關節痛，尤其是在上落樓梯、攜重物、或做完家務後。其他徵狀包括關節紅腫或發熱、關節僵硬、關節的活動幅度減少；部份長期關節炎患者甚至會有關節變形的情況，影響自我照顧能力。

在日常生活中，掃地、抹地、煮飯，及外出購物等家務需要長時間站立或負重，因此對關節的負擔比較重。為保護關節，長者可留意以下的原則：



### 1. 採用正確姿勢、避免關節勞損

掃地時，應維持腰背的正確弧度，避免長時間彎腰。抹地時，可利用紙拖把或地拖，避免跪下或蹲下，引致膝蓋痠痛和勞損。休息時，應選擇有靠背和扶手的座椅，使背部有足夠承托。



### 2. 留意及正視關節警號

處理家務時，要留意安排休息時間，例如，可放置一張椅子在廚房，疲倦時可坐下，稍作休息。同時，要及早留意身體發出的疲累訊息，如出現關節僵硬、痠痛等徵狀，切勿勉強完成工作。



### 3. 善用輔助器具、簡化工序

預備𩠌菜時，可多用真空燜燒鍋、攪拌器、電子瓦鑄及微波爐等電器，減省烹調程序。另外，亦可使用易潔廚具，方便把油污洗去。清潔家居時，選用長柄及輕巧的清潔用具，例如長柄掃帚及易潔拖把，提高效率。

當購物時，預先攜帶購物袋或背囊，將物品裝好背在身上。如果計劃買較重的東西，可利用購物車，以節省攜重物的體力。





#### 4. 妥善安排工作時間

當外出購物時，首先可列出清單去避免購買過多東西；然後，考慮購物的先後次序：先購買一些較輕及細小的物件，然後再購買一些較重的物件以及新鮮的食材，購買後便立即回家。或者，可計劃先到離家較遠的商店購物，再去較近的商店，縮短攜重物的路程。除了外出購物，亦可考慮使用送貨服務去減輕攜重物的負荷。

在分配家務的次序時，可把輕鬆與粗重的家務交替進行，又或者將需要站立與可以坐著做的家務輪流做。



此外，仍在工作的長者，因應不同的職業情況，更應注意及應用保護關節原則：

若從事長時間站立或步行的職業，例如保安、清潔工人，在可行情況下，應考慮定時轉換工序或姿勢，有適當的小休，並做足部伸展運動。

若從事需要長時間坐着的職業，例如司機，在休息時可站起來，走動一下；而文職人員應有合適高度及有靠背的座椅，定時伸展雙腿；如果座椅過高，可在腳下放置一張高度合適的小凳或腳踏，以保持膝關節屈曲角度正確。

若從事重複搬運重物的職業，例如派遞員、倉務理貨員，應學習正確的提舉姿勢，工作時量力而為，或使用合適的輔助器具，例如手推車去運送貨物。

在日常生活及工作中，如能持之以恆應用保護關節的原則，可使關節減慢退化，舒緩不適和痛楚，使日常生活和工作更輕鬆。



健康專題



**手部關節毛病在日常生活中十分普遍。**  
由於每個人出現關節毛病的原因及情況都不一樣，所以患者應及早求醫。醫生評估個別情況後，會給予合適的治療，並將有需要的患者轉介往物理治療，以提供針對性的治療和復康計劃。以下談論手部關節最常有的毛病之一——手部退化性關節炎。



#### 手部關節退化是如何形成的？

關節退化是由於關節老化、關節液分泌減少及軟骨損耗變薄而形成。其中，手部的退化性關節炎是長者常見的問題，以往長期靠手部重複用力工作的長者（例如從事清潔、製衣、打字及家務等工種），手指關節耗損的風險會大大增加。



#### 手部退化性關節炎有甚麼徵狀？

- 患者的手部關節會僵硬、腫脹，活動時會有痛楚。在急性發炎期時，亦會出現發熱、發紅，甚至靜止時也會有痛楚。當情況嚴重時，退化性關節炎更有機會引致永久關節變形，引致肌肉萎縮、無力，對患者的日常活動造成很大影響。



# 手部關節退化

物理治療師 馮仕為女士



## 手部退化性關節炎的護理

患者應按照醫生提供的個別治療和復康計劃進行適切性護理。以下列出常用護理方法，以供參考。

### 1. 適當休息

當關節急性發炎時，應盡量讓患處有充分的休息。有需要時，可根據醫護人員指導使用手托或運動膠布固定患處，以減少關節活動，並讓關節維持在適當的位置休息。



### 2. 抬高患處

若患處有腫脹，休息時可用軟墊承高手部，以促進血液回流，有助改善腫脹。

### 3. 保護關節

患者應時常注意及避免引起手部痛楚的動作。為處理日常活動的需要，患者可採用一些保護手部關節的方法以減少勞損，例如：使用洗衣機，以省略用力搓洗及扭乾衣物等動作；及於購物時，使用背囊或手推車，以充分利用肩膀等較大的關節，代替手部關節承受物件的重量。

### 4. 冰敷療法（適用於急性發炎）

當患處急性發炎（即患處發紅發熱），冰敷（例如用半濕毛巾包裹的冰墊、自製冰袋或浸冰水）能有助消退急性炎症、止痛及去腫。

若情況合適，可敷治患處每天2-3次，每次15-20分鐘。

\* 部分人士未必適合冰敷療法，例如患有心血管疾病，不能分辨冷熱，皮膚有傷口、容易發炎或損傷及對冰過敏的人士。若有疑問，請先向醫生或物理治療師查詢。

### 5. 热敷療法（適用於紓緩一般關節僵硬、腫脹）

當患處沒有以上提及的急性發炎，熱敷（例如浸暖水）能有助加速血液循環，幫助紓緩一般關節僵硬、腫脹及痛楚。熱敷溫度只需和暖，以免燙傷。

若情況合適，可敷治患處每天2-3次，每次15-20分鐘。

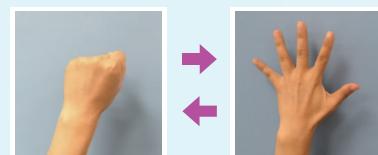
\* 部分人士未必適合熱敷療法，例如患有心血管疾病、急性發炎，發燒，不能分辨冷熱，皮膚有傷口的人士。若有疑問，請先向醫生或物理治療師查詢。

### 6. 運動

以下的運動有助保持關節靈活及肌肉力量：

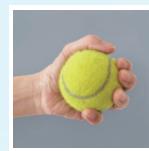
#### a) 關節運動

握拳運動：交替輕輕的握住拳頭和盡量張開手，可加速血液循環和防止關節僵硬。每天1-2次，每次10下為1組，做1-2組。



#### b) 手力運動

當手部沒有發紅或發熱時便可慢慢開始練力運動，以幫助強化肌肉，回復手部的活動功能。以患手用中等力度緊握皮球或網球，維持5秒，然後放鬆。每星期2天或以上（每次相隔最少48小時，即隔日），每次10-15下為1組，做1-3組。



在運動時應以不增加痛楚為原則，並且循序漸進，慢慢增加強度，運動時不要閉氣，並在發力時呼氣。

若能在日常生活中注意手部關節護理，不但能減低痛楚和其他徵狀，更可減低手部退化性關節炎復發或情況惡化的機會。若關節炎情況嚴重、持續或惡化，便應諮詢醫生意見。

# 疫情下的心理調節

—— 臨床心理學家 祁穎宜女士 ——

不經不覺2019冠狀病毒病出現已經超過兩年，加上第五波疫情嚴峻，我們難免會對抗疫感到倦怠，不單止防疫意識鬆懈下來，伴隨而來的還有焦慮、抑鬱、煩躁、沮喪、無助、孤單等情緒，這些都是遇到長期壓力時的常見反應。縱使疫情反覆，但我們還是可以調整自己的心理狀態去面對可能出現的變化。以下有關各方面的建議希望可以幫助大家重整心態，繼續抗疫！

## ★ 資訊 ★

繼續定期從可信賴的機構獲取最新的防疫資訊，並決心遵從防疫措施，但緊記要適度地接收資訊以避免過分焦慮，例如可限制每天只於特定的時間查看消息1至2次



## ★ 思想 ★

即使疫情反覆不似預期，我們都要肯定自己為抗疫所付出的努力，並抱有合理的期望，相信只要做足防護措施，定能渡過難關  
嘗試將注意力帶回現在，尤其是自己可以控制的事情上，此舉可緩減因對將來未知之數而產生的憂慮

## ★ 生活 ★

面對疫情的不確定性，我們更需要維持生活規律，如定時飲食和進行體能及認知活動，但在制定計劃時仍要保持彈性，例如當社區的體能活動課程取消便可改為在家看網上影片繼續練習



## ★ 人際關係 ★

與家人和朋友保持連繫，在社交距離措施的容許下，可以進行適當的社交活動；若然疫情起了變化，我們仍可繼續透過手機、電腦、社交媒體或視像與親友保持聯絡，彼此分憂之餘亦可互相勉勵

在能力範圍內幫助其他有需要的人，助人為樂

## ★ 自我關懷 ★

安排一些令自己心情舒暢的居家活動，例如聽音樂、寫書法、種花等  
定時做鬆弛練習，放鬆身心  
如果情緒持續不穩，請盡快尋求協助



## 社區資源

### 機構

2019冠狀病毒病專題網站

衛生署長者健康服務網站 疫境同行精神健康篇

陪我講 Shall We Talk

### 網址

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/fightvirus/mental\\_health.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/fightvirus/mental_health.html)

<https://shallwetalk.hk/zh/>