

克服運動的障礙

規律的體能活動和運動對於處理各類發炎性關節炎，包括類風濕性關節炎與中軸型脊椎關節炎等，是重要的，並可以帶給健康許多益處。此外，發炎性關節炎的患者通常缺乏活動，並且對於從事體能活動表現出許多的擔憂與懼怕。



運動實在是太痛了

身體動作，體能活動和運動可能有助於減輕疼痛。症狀處理的過程中感覺到些許的疼痛是正常的現象。物理治療師將會指導您如何以安全且循序漸進的方式開始活動身體與運動。

避免動作可能反而會讓症狀惡化。切記，缺乏體能活動也會伴隨引發其他狀況，例如心臟病、肺部疾病、糖尿病以及肥胖，因此活動身體能為身體帶來很多好處。



運動可能會更進一步地損害我的關節

運動，包括舉重和高強度運動，已經被證實對於罹患關節炎的人是安全並且有益的。

雖然運動有時會引起疼痛，這通常表示身體正在適應一項新的活動，若是疼痛持續則可能表示這項運動超過您目前所能負荷的程度。這並非表示關節受到更多的傷害。



運動可能會引起「急性發作」

有些時候症狀會更明顯，像是關節更腫脹、疼痛加劇、或是摸起來熱熱的。這就是「急性發作」的現象。若是您從事過量的活動，包括過度運動，這個現象可能就會出現。在急性發作期間，很重要的是您要調整（不是停止）您的體能活動，讓您的身體修復。在症狀迅速發作的時期，物理治療師能提供建議給您如何在急性發作期間調整您的活動量，以及如何安全地運動以降低引起急性發作的風險。



運動會讓我覺得更累

疼痛與疲憊會讓保持身體活躍變得更困難，特別是在剛開始您的身體還不習慣的時候。然而，運動和體能活動可以改善體適能與肌力，同時有助於減少疾病相關的疲憊，並能帶給您好心情。

物理治療師將可建議您如何開始運動，以及如何隨著您的體能漸強來逐漸地增加運動負荷。

在您的整體治療中，物理治療是重要的一部分。

物理治療師會指導您如何安全地運動、提升您的活動量、設定目標、並且在活動與休息之間找到適當的平衡。

身為健康照護團隊的一員，物理治療師將協助您在居家與工作職場，重拾或維持一個主動與獨立的生活型態。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023
九月八日