

類風濕性關節炎

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

類風濕性關節炎 (Rheumatoid arthritis) 是一種廣泛且頑固的慢性疾病，病況輕微時會造成局部關節僵硬疼痛，嚴重時則會引起全身的關節腫脹疼痛及損壞，甚至造成殘障。

■ 病因

起因於身體內的免疫系統發生問題，產生許多不必要的抗體（如類風濕性因子RF），不僅會殺死病菌，同時也破壞身體正常的結構。罹患類風濕性關節炎時，滑膜產生發炎反應，關節因發炎細胞的聚積而有紅、腫、熱、痛的現象。這種發炎反應嚴重時甚至侵犯整個關節，破壞軟骨甚至骨骼。若缺乏適當治療，關節終將變形、僵直而無法活動。因此可算是一種全身性的疾病。

■ 臨床症狀與診斷

典型的臨床表徵有兩側對稱性關節炎、晨間僵硬、再加上全身性症狀，例如：倦怠、無力、體重下降、口乾、眼乾、家族病史等，再加上實驗室檢查和X光片診斷才可以得到一個綜合性的結果

美國風濕病醫學會所定的診斷標準如下：（7項裡面要多於4項，而且其中前4項要超過6星期以上）

1. 晨間僵硬:關節在早晨起床時，會有僵硬的感覺，超過一小時活動時間之後，僵硬的感覺會逐漸消失。
2. 超過3個關節慢性發炎。
3. 侵犯手部關節
4. 對稱性發作
5. 在皮膚的表面會出現小結節
6. 在血液中可發現一種自體抗體—類風濕因子
7. 在X光片可發現關節骨骼的侵蝕

■ 治療內容

類風濕性關節炎的藥物治療

主要是針對發炎的症狀進行治療，給藥的種類從阿斯匹靈到非類固醇消炎藥及類固醇藥等。

類風濕性關節炎的復健治療

(1) 休息：

患者在日常活動或工作當中不可太過劇烈，每小時至少應休息十分鐘；每日都要有充足的睡眠

(2) 運動治療：

適度的運動對類風濕性關節炎的患者而言是非常重要的，尤其是關節的正常運動，可以避免關節的攣縮，維護關節的活動性，也可增強肌肉的力量。一天至少二次；包括主動及輔助性關節運動，如游泳、騎腳踏車、散步等。另外，在溫水池中進行運動治療，除了可以減輕關節疼痛，促進肌肉放鬆外，並可改善關節活動度、肌力及耐力。

(3) 熱療與冷療：

熱療可以減輕疼痛及肌肉痙攣，使關節活動更容易；

當只有數個大關節受影響時，可用熱敷袋治療；若只有手腳小關節受侵犯，則應採石蠟浴熱療。深部熱療的超音波、短波不適合用於急性期和亞急性期，以免加劇關節的發炎及關節軟骨的破壞。冷療可暫時止痛及降低肌肉痙攣。

(4) 支架：

支架的功能為減輕關節負擔，穩定關節並增進功能。

(5) 輔助性器材：

輔助性器材可提昇患者日常生活中的獨立性，不至於因關節疼痛及活動受限而全部須要他人幫忙。與行動能力有關的輔具包括特製拐杖、助行器及輪椅。

■ 預後

適當的治療與保養可以延緩退化、降低疼痛。首要之道仍是預防勝於治療。

■ 注意事項

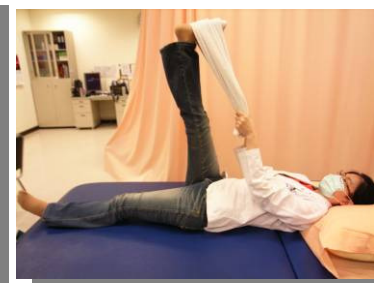
運動強度與時間皆因人而異。若執行運動時，膝關節有因運動而產生之不適，必須停止相關運動並與醫療人員討論運動之適切性。

■ 居家運動



緩和膝關節彎曲運動 直腿抬高

一天____回，一回____次 一天____回，一回____次



小腿肚拉筋運動 大腿後側拉筋運動

一天____回，一回____次 一天____回，一回____次



腳踏車運動

一天____回，一回____分鐘



跑步機運動

一天____回，一回____分鐘



水中行走運動

一天____回，一回____分鐘



水中拉筋運動

一天____回，一回____次

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！