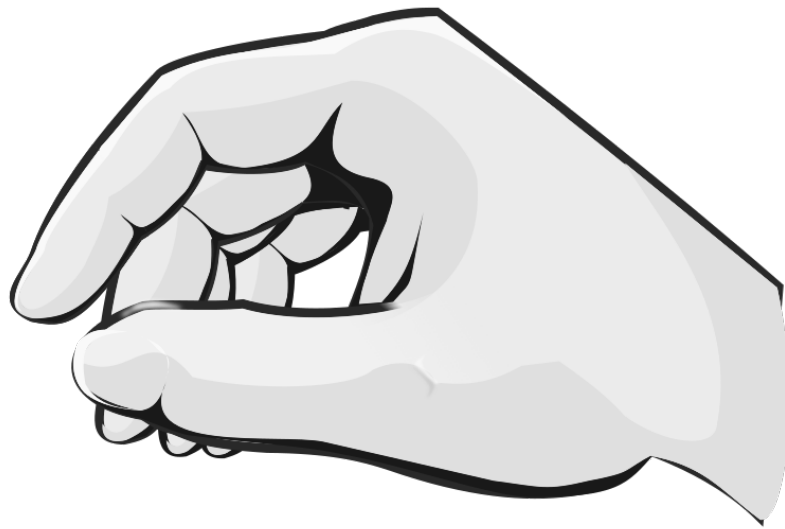


保护关节： **Joint Protection:**

管理手关节炎的活动 **Managing Activities with Hand Arthritis**



炎性关节炎
Fraser Health Rehabilitation

This page is intentionally left blank

什么是保护关节？

保护关节意味着**改变您的活动方式**，**减轻活动对关节造成的压力**。

您无需避免日常活动。

我为什么应该这样做？

- 减轻关节的疼痛和压力
- 让您的日常活动变得轻松一些

如何保护关节

这些提示有助于减轻肿胀、虚弱或受损关节所承受的压力。

尽量在**所有时间**都运用这些提示：

1. 使用较强健较大的关节

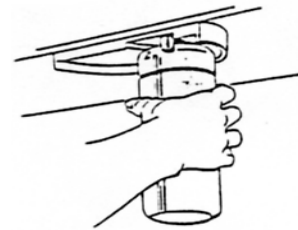
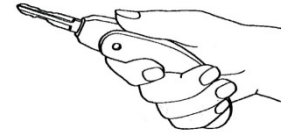
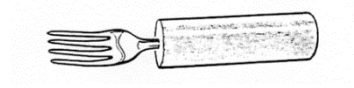
手部关节很小，所以不太强健。尽量使用大关节而不是小关节：

- 用双手搬运重物。将物品紧贴身体抱住。
- 将包和所购物品挂在前臂或肩膀上，而不是用手提。如果有两条带子，则像背双肩包那样背起来。
- 推拉物品而不是提拎；例如使用手推车或带轮子的布袋搬运重物。
- 用髋部/臀部关门/关抽屉。
- 用手掌或前臂从低座位上撑起身体。



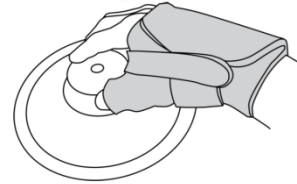
2. 改变抓握方式

- 握的时候要放松。紧握会给关节施加更大的压力。
- 使用大把手或带衬垫的把手；您可以给把手裹上泡沫、套管或毛巾来增加把手和笔等小物品的尺寸。
- 用两只手拿取物品，尽量张开手掌。
- 防滑表面能以较小的压力提高抓握力量。使用握笔器、物体下面放置的防滑橡胶垫等。
- 避免侧面挤压，例如用拇指按压食指一侧，或将手指推离拇指的活动。
- 用握拳方式握住刀子和搅拌勺子，避免对关节的侧面造成压力



3. 使用护腕

- 护腕能改善您的抓握和功能。
- 护腕可以减轻关节的疼痛和压力，并将关节保持在正确的位置。
- 无论是活动还是休息时，您都能受益于护腕。
- 护腕可以按照您的需要定做，也可以在商店购买。
- 请向关节炎治疗师咨询护腕是否适合您。



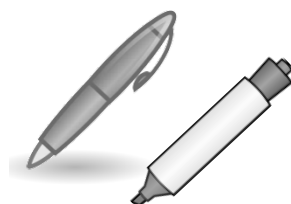
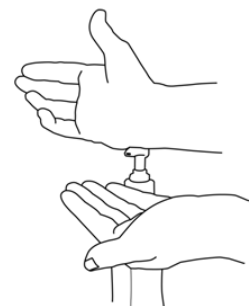
4. 规划和调整您的活动

- 经常改变姿势，长时间保持同一姿势，比如手捧一本书，会加剧关节的僵硬。
- 短暂频繁休息。
- 重复的任务和不良的姿势（例如打字）会加剧关节僵硬。向治疗师咨询如何正确布置工作站。
- 在双手感到疲劳或疼痛时就休息。活动后关节剧烈疼痛或疼痛持续 2 小时以上意味着这种活动造成的压力过大或活动时间过长。

5. 改进您的工具

好的工具或设备可以减轻关节所承受的压力，让任务变得比较轻松。

开门	防滑材料，杠杆门把手，钥匙加长套
服装	纽扣钩、拉链环、带有较宽开口和简单扣件的宽松衣服
卫生/梳洗	选用泵式牙膏、大手柄、长柄牙刷、吹风机支架、易握的大指甲钳、杠杆式水龙头
烹饪	使用轻质平底锅、食物处理机、电动开罐器、带有大把手的厨房设备
开瓶罐	试试防滑垫或橡胶手套、开瓶器、杠杆式或电动式开瓶器
阅读	使用夹书架/支架，或尝试有声读物、电子书、播客
书写	选用较大的笔或加一个较宽的握笔器
切割	经常磨剪刀，尝试用易握的剪刀或弹簧剪
驾驶	在方向盘上裹一层厚的/泡沫覆盖物 使用加油泵油枪上的锁杆



This page is intentionally left blank

Adapted with permission from Mary Pack Arthritis Program and OASIS.
Images used with permission from Vancouver Coastal Health.

www.fraserhealth.ca

此资料不能取代医务人员向您提供的建议。
经 Mary Pack 关节炎计划和 OASIS 许可改编
图片经温哥华沿岸卫生局许可使用。

Catalogue #266044 (December 2017) Chinese Simplified
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

