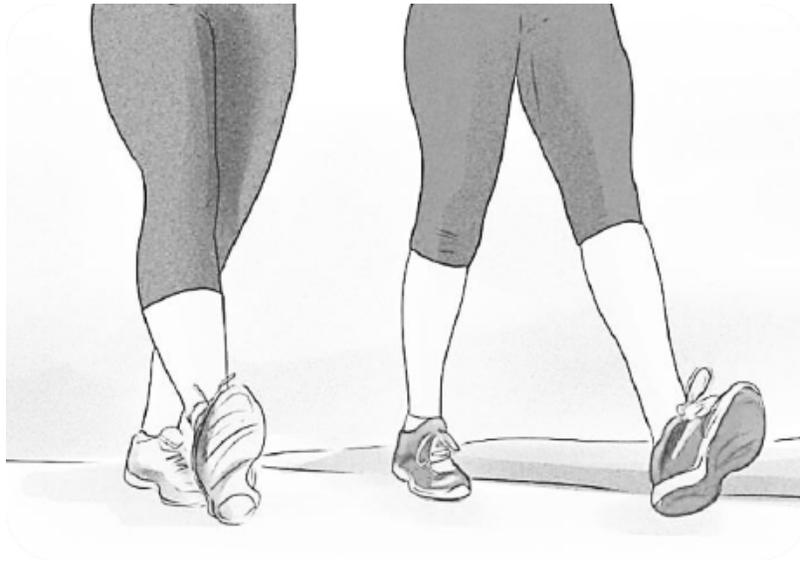


保护关节：

Joint Protection:

管理髋关节、膝关节和足关节炎的活动

Managing Activities with Hip, Knee, and Foot Arthritis



永远倾听您的疼痛！

如果您患有严重的关节炎，增加活动/锻炼会导致关节疼痛轻微加剧，这是正常的。如果停止活动后两小时内疼痛没有消失，这意味着您的活动量过大。

不要完全停止运动，只要下次少做一点，慢慢增加活动量，或者改变您的运动方式。

炎性关节炎
Fraser Health Rehabilitation

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？

- 减少关节所承受的压力，减轻疼痛
- 让您的日常活动变得轻松一些

如何保护关节

这些提示有助于减少发炎、虚弱或受损关节所承受的压力。

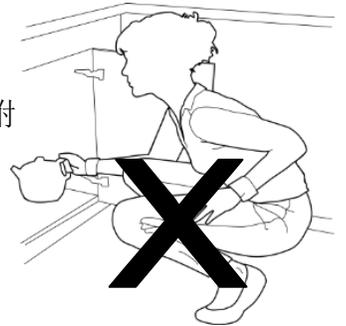
如果您的关节肿胀或疼痛，那么保护关节尤为重要。

1. 提前规划

- 规划步行线路，沿途有地方可以坐。
尽量在关节疼痛之前就休息。
- 身体活动与休息交替进行。将繁重的任务分散在几天内进行，例如庭院劳动、家务。
- 在进行一项活动的过程中要多次短暂休息。用计时器提醒自己休息。
- 用日记记录下您能轻松做完的活动量。提前规划休息时间会有帮助。

2. 保持关节处于安全或中性位置

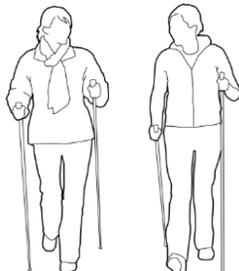
- 避免蹲着、跪着、扭曲身体或跳跃。
- 整理您的厨房/工作区域，以便将每天使用的物品放在手腕高度附近或容易够到的地方。
- 避免低座位。
- 使用长柄工具，例如取物夹、长柄鞋拔。



3. 减轻关节所承受的重量

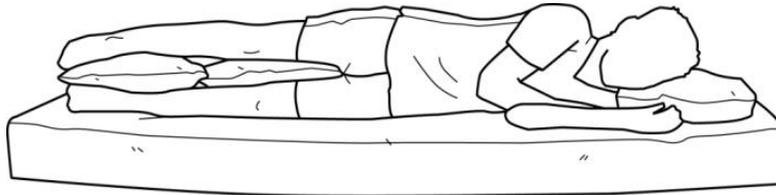
- 避免提起和搬运重物。使用重量轻的工具，例如吸尘器。
- 坐着做家务，而不是站着，例如熨烫衣服、园艺和做饭。
- 饮食均衡，定期锻炼，保持健康的体重。
- 不要长时间保持一种姿势不变。



<p>步行</p> 	<ul style="list-style-type: none"> → 使用助行器减轻关节的压力，例如手杖、助行器、拐杖或登山杖 → 穿减震、有支撑的鞋和鞋垫 → 在松软的表面上行走，如草地、地毯等，但要避免非常不平坦的表面
<p>食品杂货店购物、工作、出门办事</p> 	<ul style="list-style-type: none"> → 在商店里用手推车而不是篮子 → 使用带轮子的购物车将物品带回家 → 使用带轮子的背包或笔记本电脑包 → 检查您的包或手袋，拿出并非每天需要的东西
<p>由坐姿起立</p> 	<ul style="list-style-type: none"> → 使用较高的椅子或硬坐垫来增加椅子、沙发和汽车座椅的高度 → 使用扶手椅，以便可用手臂支撑身体从椅子上站起来 → 如果关节突然发病，身体前倾坐在座位边上，将疼痛的腿稍微向前，用手臂支撑着身体站起来

4. 睡觉时减轻关节压力

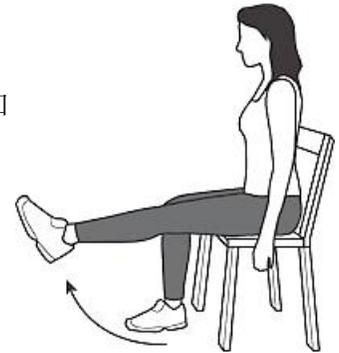
- 睡硬床垫。如果您希望有更多的缓冲，可在床垫上加一层泡沫或羊皮褥。
- 侧卧时，两腿之间夹一个枕头。这有助于支撑臀部和腰，使之处于良好的姿势。



- 羽绒被或轻质床品可以减轻关节的压力，铺床也较轻松。
- 仰卧时，如果您膝盖或髋关节有关节炎，不要在膝盖下面放枕头，因为关节处于弯曲姿势会变得非常僵硬。

5. 锻炼

定期遵照医疗团队给您的锻炼任务，使您的关节能长期运动自如。如果关节周围的肌肉强健，有助于支撑关节，您的关节疼痛也会减轻。



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

Catalogue #266046 (June 2018) Chinese Simplified
To order: patienteduc.fraserhealth.ca