

# 關節退化 運動建議

「我哋會點吓頭，然後已經發現原來你…有關節痛？」廣告的搞笑對白你我都聽過，可是關節退化其實人人有份，而疼痛滋味就不似看廣告般有趣。今次有物理治療師教路，以運動對付關節痛退化，擊退痛楚！

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

養和醫院物理治療師  
陳家銘



關節變形是關節炎的徵狀之一。

## 甚麼導致關節痛？

引致關節疼痛，可能因為骨關節炎的相關疾病，也可能是磨損性的退化關節炎，徵狀除了痛楚，亦有關節僵硬、腫大及變形。當中以髖、膝及脊椎關節以及手指小關節為多，而足踝及肩關節會相對少。養和醫院物理治療師陳家銘指，以美國成年人為例，每五人就有一人有關節痛問題，有六十五歲以上人士，也有年輕一族。而成因方面可分為年齡、體重、關節過勞、肌肉力量不均及家族病史五項。

關節問題通常令人聯想到與年老有關，骨與骨之間軟組織有緩衝(cushioning)作用，年紀漸長這些軟組織就會退化，令關節慢性勞損，另外年老也會有骨質增生的情況，都會引發關節炎導致疼痛。

體重亦與關節健康息息相關，因為髖及膝關節為負重關節(Weight-bearing joint) 體重愈高就受壓愈多。陳家銘提及，部分人手關節疼痛也可能與過重有關，雖然手部關節並非負重關節，但有研究指脂肪與加速退化性關節炎有關係，亦有指脂肪愈多骨酪度愈低，所以控制體重對關節痛有莫大幫助。



長者骨與骨之間的軟組織退化，容易有關節炎。



肥胖影響關節健康，因為體重愈高就令關節受壓愈重。

關節過勞與疼痛的關係不難想像。陳家銘指：「長期重複使用同一組關節就很可能引致過勞，例如經常長時間『跔低』會令膝關節勞損，髮型師經常剪頭髮的動作也會引致手關節勞損，而長期提重物及站立也會導致勞損。」另外頂尖或職業運動員長期進行高撞擊運動，都會比其他運動員容易出現關節勞損，因為他們的筋腱中的韌帶及膝蓋內半月板等軟組織容易受傷，長遠會造成退化性關節炎。

肌肉力量不均則是個惡性循環。當關節疼痛，患者會較少活動從而令肌肉變弱，令關節力學出現改變，長遠就令軟骨組織退化更快，關節痛就更加嚴重。

家族病史方面，有些患者可能因為遺傳關係，而令骨膠原製造出現問題，令關節較易磨損，就會引發關節炎。

## 做運動好有用

做運動好處多，要預防關節老化，陳家銘就建議大家保持恆常運動，他引述研究指，有做運動的關節病患者與沒有運動的相比，前者需要接受手術的時間會較後者遲，證明運動有助紓緩關節痛的病情惡化。

多活動關節既可保持關節活動能力，又可保持肌肉強度，令患者可自主活動，無需協助下可以起身及站立。患者應以訓練受影響關節附近的肌肉為主，如膝關節有問題就應訓練大腿肌肉，髖關節就訓練臀部肌肉，脊柱關節就應訓練核心肌肉及背肌，但就長遠健康而言，應鍛煉全身肌肉。「可選擇水中運動，既可進行大幅度動作，也可作為阻力訓練。另外水的浮力亦有保護負重關節的作用，在暖水中運動又可減少關節僵硬情況。」陳家銘說。另外，踏單車也可保護關節健康，因為坐着運動，對膝及髖關節的壓力可以大大減低，而且活動幅度大，可作肌肉鍛煉。

另外，脊骨之間的每節椎間盤內都有啫喱狀物質，年紀大物質會乾枯，失去緩衝作用就令壓力增加，容易出現脊柱關節炎，而水中運動同樣對此類受腰背痛困擾的人士有幫助。



▲在暖水中運動可保護關節，又可減少關節僵硬情況。



◀踏單車既可鍛煉肌肉，又可減少膝及髖關節的壓力。

## 運動注意事項

運動有益但亦要小心，陳家銘提醒有幾點注意事項：有關節健康問題的人士，早上關節會特別僵硬，隨着一日活動後黃昏會特別疼痛。因此運動前應先做充足暖身運動或暖敷患處，運動後就冷敷。「運動前先暖敷可減低關節僵硬，保持活動能力，而運動後冷敷就可止痛，紓緩腫脹。」同時，運動期間亦要緊記要保持正確姿態，如導致脊柱側彎，受力會增加，可能因脊柱關節炎出現而腰背痛。同時也要小心選擇運動種類，避免高撞擊的運動，如籃球、拳擊等。

當運動、止痛藥及冷暖敷等保守治療未見成效，患者也因為退化性關節炎而影響日常生活，就應由醫生判斷病情後，考慮手術治理，換上人工關節，例如在髖關節換上全關節置換手術，以人造關節代替，其後再進行復康。☞



◀籃球是高撞擊活動，有關節健康問題人士不適合進行。

關節痛不只是年長人士的「專利」，年輕一族都可能因為不同因素而受關節痛影響。

