

# 類風濕性關節炎

經復健科醫師檢視

## 一. 病理與病因：

由於集中在滑膜關節的自體免疫反應引起。病因未明，是屬於慢性、全身性、進行性的疾病。女性罹患率高，病情會因身心壓力而加重。

## 二. 發病進展：

1. 首先出現滑膜炎產生滑膜損傷如腫脹、疼痛、水脹等症狀。
2. 其次產生免疫複合體沉積的抗體抗原反應。
3. 接著侵犯關節產生骨膜增厚、關節黏連。
4. 最後關節囊、肌肉、肌腱產生纖維化造成關節僵硬喪失關節功能。

## 三. 復健過程

### 1. 物理治療的目的：

- ① 止痛。
- ② 保持正常關節活動度及預防肌萎縮。

### 2. 職能治療的目的：

日常生活的訓練包括如何保護關節、學習節省能量之方式、裝具使用訓練、職業輔導。

### 3. 裝具的功用：

- ① 維持關節之功能角度。
- ② 減緩變形、攣縮。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1751

	急性期	亞急性期	慢性期	保養期
物理治療	休息、冷敷 輕度被動運動	全身或局部熱療、水療、按摩自動性關節活動	繼續熱療、水療、運動治療	在家自行運動
職能治療		各種輕度活動	各種日常生活活動訓練	就業、獨自自我照顧
裝具	靜態副木，維持適當姿勢	靜態副木及功能性副木	各種輔助裝具使用	必要時應使用頸圈、伸展式手套、夾板、副木、

### ◆ 類風濕性關節炎關節保護原則

#### 一. 使用大關節來從事活動

用肩關節代替肘關節，用肘關節代替腕關節，用腕關節代替手指關節。

※利用肩或肘關節提皮包而不用手指。

手肘出力。

※可在門把上加上繩圈（如：冰箱門、櫥櫃門.....），利用上臂的力量打開。

#### 二. 避免手指向尺側偏移

手指的動作應該向拇指的方向，

※用手臂提毛巾，而非用手指。

※可將工作握柄加大，如湯匙、牙刷、叉子、梳子等。

#### 三. 避免指掌關節彎曲而手指伸直的動作

※當從椅子或床上起來時，使用手掌撐起來而不可用手指。

#### 四. 一般活動的建議

1. 儘量用推的方式而不用提的方式如：使用推車（買菜、洗衣服.....）
2. 在廚房中可使用高的旋轉椅以便您可坐著從事一些家事，椅子需有靠背。
3. 使用輕質量的塑膠餐具。
4. 使用長柄的畚箕。
5. 其他可降低手指使用頻率的方法均可。

#### 五. 計劃每日工作表

1. 粗重工作與輕鬆工作交替做。
2. 避免一天工作過量。
3. 分析每個活動，並且自我判斷：
  - ① 它可以簡化嗎？
  - ② 它可以不作嗎？
  - ③ 它可以由別人做嗎？

#### 六. 避免匆匆忙忙地工作

1. 慢慢地做。
2. 用一種平緩、規律的方式工作。

#### 七. 運動方面

1. 當關節紅腫時：休息
  - ① 使用一些輔助器具來從事日常生活活動。
  - ② 穿戴副木使關節休息。
2. 當關節不會紅腫時：
  - ① 將各個關節儘量伸直。
  - ② 試著不用輔助器具而自行穿衣物。
  - ③ 試著在能力範圍內，清理家中環境，不要過量。
  - ④ 做主動性關節活動運動時，應到達最大角度。

## 七. 其他注意事項：

### 1. 臥床休息

- ① 適量的休息有助於減輕疼痛。
- ② 平躺於硬床上（可避免脊柱後凸），並於頭下置一枕頭，勿在膝關節下長期置放枕頭（以防屈曲性攣縮）。
- ③ 每日俯臥數次可預防屈曲性畸形。
- ④ 必要時應使用頸圈、伸展式手套、夾板、副木

### 2. 適度運動及訓練獨立生活能力非常重要（可減緩病程進行性）。

- ① 疼痛減緩及關節僵硬減弱時多活動。
- ② 平臥時仍應執行關節運動，以避免關節攣縮，並可減輕腫脹。
- ③ 獨立自我照顧可預防肢體攣縮、肌力喪失、增加自信改善身心壓力。

### 3. 預防肥胖（避免關節負荷），但仍需注意營養的攝取。