





## 退化性關節炎

一般認為在患有退化性關節炎的情況下運動，可能是困難且疼痛的，因而迴避運動。但**缺乏運動的結果將導致關節僵硬及柔軟度降低，周圍的肌肉也會變得無力，反而讓關節炎的情況變得更糟**。身體活動可以改善關節腫脹及疼痛，並協助維持健康體重，這能減少關節承受的壓力，並改善軟骨及骨組織的健康。

**有氧適能及肌力強化運動**可以協助退化性關節炎的人。剛開始先從有氧運動開始，會有助於改善體重，之後可以逐漸增加肌力強化訓練。**兩者合併對於改善關節僵硬及疼痛有更大的健康益處，並有助於改善整體健康及體適能。**

每週至少進行150分鐘的中等費力（活動時仍可交談但無法唱歌），或者75分鐘的費力身體活動（活動時講話會很喘），也可以合併兩者來進行。

## 有氧適能活動建議


 <b>活動頻率</b>	在一週當中儘可能地保持動態生活，最少要有3-4天。
 <b>活動強度</b>	以中等費力的程度來進行身體活動，可以使用說話測試（詳見第一章）來確認。
 <b>活動時間</b>	每天至少30-60鐘的身體活動，可以一次做完或分成 <b>每次至少10分鐘</b> 的段落來累積。多樣化的活動及較短的持續時間能夠減少關節疼痛。
 <b>活動類型</b>	水中運動可以降低關節的壓力，也可以改善心肺適能，選擇你喜愛的運動能幫助你維持並開創新的活躍生活。隨著每天或季節的情況適度地調整，可以讓你的身體活動更有趣。

### 重點提醒！

1. 應先選擇低衝擊或沒有衝擊性的身體活動，如走路、騎自行車、游泳、水中運動等。
2. 長時間的暖身運動及漸進式的緩和運動能夠避免額外的關節疼痛。可將一天的活動分成幾個較短的時間區段來進行。試著做3個10分鐘的區段，以**時間為目標而非距離**。
3. 緩慢的開始，再提高身體活動的強度與持續時間，在需要的時候適度的休息，以症狀的情況來調整身體活動進行。



## 肌力強化活動建議

 <b>活動頻率</b>	每週從事至少2-3天的重量訓練，兩次之間休息一天。
 <b>活動強度</b>	輕度（大約15-20個反覆次數之間）到中等費力強度（大約10-15個反覆次數之間）即可。
 <b>活動時間</b>	一般建議進行1-3組中等費力（10-15次的反覆次數）的訓練，但仍然要根據實際的反覆次數來決定。
 <b>活動類型</b>	以主要肌群為主來進行，同時優先對於關節附近的肌肉進行強化。這能夠協助強化及穩定關節。水中運動的低阻力有助於減少關節的壓力。也可以 <b>透過滑軌式或是開放式（如啞鈴）的設備進行訓練</b> 。如果周遭環境沒有健身房也沒關係，可以在家使用簡單的物品（如裝水的保特瓶）、彈力帶/繩或負荷自身體重的方式（如伏地挺身、仰臥起坐等）一樣可以達到效果。

## 其他類型活動建議

建議**每天進行柔軟度活動**，藉由活動關節來維持柔軟度，並且伸展關節周邊的肌肉，但需避免過度伸展。瑜珈、皮拉提斯和太極拳都可以改善肌力及柔軟度，這也會幫助你放鬆並減少疼痛。

### 重點提醒！

1. 如果已經很久沒有運動，一開始只要5-10分鐘，之後再以每2-4週逐次增加5分鐘，直到每天累積30分鐘。
2. 避免激烈且反覆次數過高的活動，藉由多樣化的運動可以避免關節的過度使用或反覆施壓。
3. **總體運動的時間比強度來得重要**，如果身體活動的強度太高，將無法持續太久，而高強度的運動也可能增加受傷的風險。
4. 當運動結束後偶爾會有不舒服的情況，但如果運動兩小時後有比之前疼痛感增加的話，就應該先減少運動的強度與時間。
5. 從事上述一般的活動或運動後，若關節疼痛未改善或甚至加劇，建議即應尋求醫療專業人員，如物理治療師的協助，個別化指導合適的運動動作和訓練。

