



## 類風濕性關節炎病人須知

類風濕性關節炎是一種自體免疫性疾病，因反覆發炎造成關節內部長期破壞、肌腱縮短最後引起關節變形。類風濕性關節炎主要侵害身體關節的疾病多以對稱性發生，通常年齡為40-60歲，以女性居多；罹患類風濕性關節炎，會造成肢體功能不等程度的殘障，嚴重者甚至需臥床而無法自我照顧，下列事項將有助您控制病情：

### 一、活動方面

- (一) 類風濕性關節炎常在清晨起床時，感到病變的關節或附近肌肉僵硬，使得翻身、握拳或走路均感到困難。嚴重時，全身有僵硬感，多數病人於起床活動筋骨後症狀才會減輕，故應每天以全關節運動方式進行緩和的關節運動，如您有使用固定架，仍應每日取下固定架做關節運動，以免關節僵硬或肌肉因廢用而萎縮。
- (二) 關節活動時會有疼痛不適或僵硬難以移動的情況，仍應適度活動，以免害怕疼痛不動過久產生關節僵硬或畸型。
- (三) 急性期過後，可開始逐漸增加活動量，可選擇游泳、有氧或等長運動，可在溫水池中進行緩和的活動來緩解疼痛；應避免過多的跑、跳或負重的活動，以防造成關節過度負荷。

### 二、日常生活方面

- (一) 在日常活動或工作當中，須適時休息，活動與工作要有計劃逐漸增加，避免過度疲勞。
- (二) 注意控制體重，肥胖者應適度減重，以減少關節負擔。
- (三) 人體足部關節骨骼，為關節中承受全身重量最大的部位，只要足部關節有病，容易出現變形而導致行動不便，因此應選擇合宜舒適且支持的鞋子避免壓迫關節。
- (四) 適當使用輔助器材或支架，如特製柺、助行器及輪椅等，來減輕關節負擔，穩定關節並增進功能。
- (五) 多利用輔具（如高位馬桶、高背椅、柺杖及輪椅），來增加您的活動範圍。

三軍總醫院 護理部 編印  
風濕免疫過敏科

諮詢電話：(02) 24633330



- (六) 臥床休息時大多數時間應仰臥、平躺，保持四肢關節伸展的姿勢或使用夾板維持關節的功能性，移動肢體時需輕握住患肢，並支托關節上、下方。
- (七) 寒冷會使肌肉收縮，增加關節的疼痛僵硬，應經常保持身體及關節的溫暖，如多加衣服、穿襪子等。
- (八) 急性期可使用冰敷來減輕疼痛，待疼痛較緩解時，再使用熱敷來鬆弛肌肉及緩解清晨僵硬現象，使用方法為：將冰敷袋用毛巾包覆，置於在發炎的關節部位，每次約15分鐘，一天可以施行三至四次，熱敷時間一次不要超過30分鐘，每天可使用二至三次。
- (九) 診斷此疾病後執行等張及等長之四肢運動，運動至少應六週以上，且運動前先暖身後再進行運動訓練，運動結束後需行伸展緩和運動，以減少因疾病導致關節僵硬或不當運動造成的損傷。
1. 等張運動：肌肉長度改變，而張力不變的狀態，如走路、慢跑，游泳等。
  2. 等長運動：肌肉長度不變，有持續出力的狀態。
- (十) 類風濕性關節炎藥物的目的為減輕疼痛，並控制病程減少關節破壞，必須按時服藥並定期追蹤檢查。

### 參考資料

- 社團法人中華民國風濕病醫學會 (2016, 10月15日)· 認識類風溼性關節炎· 取自 [http://www.rheumatology.org.tw/health/health\\_info.asp?/250.html](http://www.rheumatology.org.tw/health/health_info.asp?/250.html)
- 陳亭儒 (2018)· 免疫功能疾病病人的護理· 於蔡秀鸞、廖張京棣、陳敏麗總校閱，最新實用內外科護理學上冊 (六版，149-160頁)· 台北市：永大。
- Lange, E., Kucharski, D., Svedlund, S., Svensson, K., Bertholds, G., Gjertsson, I., & Mannerkorpi, K. (2019). Effects of aerobic and resistance exercise in older adults with rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial. *Arthritis Care & research*, 71(1), 61-70. <https://doi.org/autorpa.ndmctsgh.edu.tw/10.1002/acr.23589>

三軍總醫院 護理部 編印  
風濕免疫過敏科

諮詢電話：(02) 24633330



護理指導評值：

⊙是非題

1. ( ) 診斷此疾病後應執行等張及等長運動至少六週以上，且運動前需暖身，運動後需行伸展緩和運動？
2. ( ) 關節活動時有疼痛不適或僵硬的情況，要避免活動關節？
3. ( ) 可以適當使用輔助器材或支架來減輕關節負擔並穩定關節增進功能？

⊙選擇題

4. ( ) 急性期可以使用何種方式緩解疼痛？  
(1)冰敷；(2)熱敷；(3)止痛藥物；(4)以上皆可。
5. ( ) 類風濕性關節炎通常在何時會感到病變的關節或附近肌肉僵硬？  
(1)清晨；(2)傍晚；(3)中午；(4)午夜。
6. ( ) 類風濕性關節炎用藥的目的為？  
(1)抗發炎；(2)減輕疼痛；(3)控制病情；(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (O) 2. (X) 3. (O) 4. (4) 5. (1) 6. (2)

三軍總醫院 護理部 編印  
風濕免疫過敏科

諮詢電話：(02) 24633330