

髖關節炎 – 提示及運動

Hip Arthritis – tips and exercises

髖關節炎 (Hip arthritis) 是保護髖關節的軟組織受到破壞。很多人隨著年紀增長而髖關節出現關節炎。

髖關節炎的感覺是怎樣的？

What will you feel?

患者會感覺酸痛、痛楚和僵硬。這些癥狀會出現在髖前和髖側、臀部、腹股溝、及有時在膝部。癥狀通常會在早上、長時間不動或長時間活動之後較差。癥狀每一天都可以不同。

可能有的困難 You may have difficulty:

步行、蹲坐、上樓梯、翹腿、上下車、或穿著鞋襪。

可以怎樣做？ What should you do?

多活動髖關節 Move your hip often:

輕柔的活動會令關節炎好一點，長時間不動只會令情況更差。如坐得太久，在起立之前把腿向外和向後移伸幾次。如站立得太久，扶著桌邊，然後將腿輕輕地旋轉。

保持理想的體重 Maintain ideal body weight:

身體過重會令髖關節額外過勞。

助行工具 Walking aid: 跛行會令身體額外過勞。

- 使用手杖、步行棍或步行架來幫助減輕痛楚而不致跛行。

支撐良好的鞋子 Supportive shoes:

良好的鞋墊和腳弓的支撐可以使站立和步行感覺較舒適。避免穿高跟和沒有支撐的鞋。

坐 Sitting: 坐在可以令髖關節高過膝的椅子。起立前先移近椅邊。如有椅子扶手，可利用它支撐著站起來。避免坐在矮椅子、軟沙發椅或矮坐廁上。這會對髖關節造成壓力，令您難以站起來。使用加高廁座亦會有幫助。

睡眠 Sleep: 側睡時，在兩腿之間放置一個枕頭，或仰睡時在雙膝下墊上枕頭。



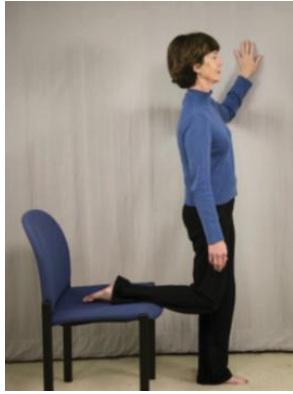
熱敷或冷敷 Heat or cold: 如有需要，在髖關節上放置熱或冷墊 10 至 15 分鐘來幫助應對痛楚。在冰或熱墊和皮膚之間放置一塊薄布。可以輪流用熱敷和冷敷。

運動 Exercise: 運動有助維持動作的範圍、減輕痛楚和維持活動的程度。

帶氧運動 Aerobic exercise: 繼續恆常的帶氧運動是重要的；好像踏單車、用腳踏運動器、游泳或水上運動都是對髖關節有好處的運動。把目標訂在每天做 30 分鐘帶氧運動。如運動導致更多痛楚便要停止。

伸展 Stretching: 這些運動有助維持髋部動作的範圍和髋肌肉的柔韌度。

大腿前方伸展 Front of thigh stretch: 靠牆或櫃台站立以幫助平衡。把一隻腳放在身後的椅子上。慢慢收緊臀部，使您感覺到大腿前方在伸展。維持 30 至 60 秒，每天重複做 2 至 4 次。



髋背伸展 Back of hip stretch

仰臥。用雙手拉膝向胸，直至感覺到臀部有輕微拉緊。可以如圖所示用毛巾幫助伸展。如感覺痛楚，可以把膝斜向外側或避免拉至痛的程度。收緊腹肌，然後把腿慢慢放下。可以屈曲另一邊膝，從而舒服一點。維持 30 至 60 秒，每天重複做 2 至 4 次。



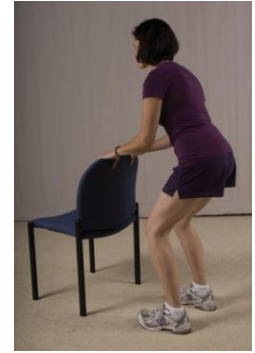
小腿伸展 Calf stretch

(A) 要伸展的腿放在身後；腳跟貼地，膝部伸直，腳趾向前。向前俯身直至感覺小腿輕微拉緊。維持 30 至 60 秒，每天重複做 2 至 4 次。



強化 Strengthening: 這些運動有助維持髋部的力量。

用椅子微蹲 Mini squat using a chair: 握著椅背，雙腳分開與肩齊。慢慢屈膝，只向下蹲幾吋。記得不要太低致增加痛楚。保持膝頭越過腳尖。維持 5 至 10 秒，然後回復原位。重複做 10 次，每天做 2 至 4 次。



拱橋 Bridging: 仰臥，屈雙膝，雙腳平放地上。慢慢收緊腹部和臀部肌肉。提升髋部離地 3 至 5 吋，而無需彎拱腰背。保持姿勢 5 至 10 秒，然後慢慢放下髋部回地面。重複做 10 次，每天做 2 至 4 次。



基本蚌式 Basic clam: 側臥，屈雙膝，放在前方。輕輕收緊腹部肌肉以保護背部。慢慢提起上膝和向外，就像蚌打開殼一樣，雙足保持貼在一起。做此運動時，臀部肌肉保持收緊。維持 5 秒，然後慢慢把上膝方回原位。身體或盆骨切勿往後移動。重複做 10 次，每天 2 至 4 次。



如依建議的運動去做而癢狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癢狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。凱薩醫療機構並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。