

關節疼痛原因及保健之道

商業社會繁忙辛勞的工作，往往讓人疏於保健，日積月累之後常容易出現關節疼痛的現象：如運動不良發生的運動傷害，由於日常工作的繁忙而未能完全休息恢復，日積月累則變為慢性痛病患；高齡化人口的腳步快速成長，許多人出現退化性關節炎，因年輕時的工作習慣未能更改，結果關節疼痛症狀更加嚴重，服藥復健之餘應具有正確的保健知識才能治療顯著。

關節疼痛是不愉快的經驗，疼痛嚴重時寸步難行，若沒有充分休息，治療效果有限，加以時日病況惡化，沈浮於服藥和病痛之間，實在可惜。因此有關節疼痛的人有任何不適症應立即休息及補充合適的營養，定期做身體檢查。

充分休息使關節完全恢復

老年人年紀增長後關節功能也會退化引起關節

痛及行動不便，有的不幸發生骨折、肌肉萎縮使關節運動無力，造成更嚴重問題，解決之道在於合適的運動，包括肌肉關節二項運動，使體能維持最佳狀態。如果不幸發生疼痛時應做「休息恢復」、「體能訓練」、「恢復日常生活和運動」三階段保健。

在休息恢復階段必須節制會使疼痛症狀加劇的動作，最好病痛期間卧床休息，使受傷發炎的組織能得到充分與完全的保養數天或數月；體能訓練應從事合適的運動來增加肌肉的力量，但應注意盡量在不會疼痛的範圍內作最大的運動，有些人為求早日康復，運動過量反而受害，不可不注意；最後進入恢復正常運動與日常生活的階段應逐漸增加運動量才可，不可操之過急，切勿求好心切揠苗助長，結果反得其害。

肩胛關節的保健

首先提醒的是關於肩胛關節疼痛者，保健應注意事項如下：肩胛關節由許多關節組成，包括許多肌肉和肌腱，因此關節運動範圍很廣，可抓背、游泳和投球運動，但過度勞動常會引起肌肉和肌腱疾病，並引起疼痛；骨折後更會使病況加重。肩關節疼痛可能是短暫的，只要充分休息即可使症狀消除，如持續時則需施予藥物來減輕疼痛及發炎狀況，更重要的是從事物理治療與關節運動，如毛巾抽拉運動、外旋運動等可改善關節柔軟度和強健，千萬記住症狀改善後應暫緩從事會造成肩關節患疾的運動或工作才不會復發。

肘關節的保健

肘關節疼痛以肌腱炎造成居多，一般常見的網球肘與高爾夫球肘都是困擾許多病患的毛病，如老師、家庭主婦、木匠、搬

髖關節的保健

運工等。網球肘病人是肘部外側疼痛，高爾夫球肘病人則是肘部內側疼痛，這種疾病的疼痛通常是起因於肘部發炎，如果未能適當休息則會使情況更為惡化，應避免常用前臂的工作，如提重物、扭毛巾或使用固定姿勢太久的工作，以使肘部肌腱得到完全休息，如家庭主婦用手洗衣服、清洗地板磁磚等或購物過多，皆會造成關節疼痛，老年人抱孫子時，應減少肘關節負荷並使受傷處之充分休息，可以改善。

腕部關節的保健

而腕部或手部的疼痛原因是和使用過度關係最大，發生腕部骨折機會在日常生活中很多，必須接受石膏包紮治療，就算拆除後常會感到腕部關節十分僵硬，應從事各關節運動來改善；如過度使用而引起手指的肌腱炎，嚴重時手指會彎曲不易伸直，即一般所謂的扳機指，除了休息、溫水浸泡，運動後可施以短暫冰敷減少組織腫脹，有利關節的復原。症狀嚴重時必須暫停任何引起腕部傷害的運動或工作，否則會加重病情難以復原。

關於髖關節疼痛大部份是由於運動過度引起，如運動員或芭蕾舞者皆是常發生髖部疼痛的患者，有時會往下痛到踝部，或往上傳到鼠蹊部、臀部，尤其腿部不一樣長時更會發生髖部肌肉拉傷和疼痛，休息和服藥乃是重要治療方式，鞋內加墊可以使運動時髖部伸展的壓力得到緩衝。

膝關節的保健

膝關節疼痛有可能是關節炎、肌腱炎或滑膜炎，經常在運動或使用過度時發生，尤其髖股關節疾病容易造成慢性膝部傷害，慢跑、長程步行和下坡跑步時都會造成一次次的撞擊而引起膝關節疼痛，O型腳、扁平足、膝關節摔跤、體重過重皆是造成疼痛之主因，休息、服藥、減少負荷和冰敷皆可改善。

踝關節的保健

足部和踝關節疼痛多半發生在運動員身上，尤其是跑者、長時間站立或荷重的病患，開始會感到腳底部位發生痛感，這種疼痛通常在休息一陣子後最初的幾步最明顯，如早晨或剛開始運動時最痛，跟腱發炎也可能引起劇痛

到寸步難行。這些常是慢性的，包括鞋子不合適或已磨破、在不平地面上跑步，肌肉無力或不平衡、腳步的變形如拇指外翻或扁平足也會造成足部疼痛。時下健康步道石子以水泥固定並不合適，它使足底壓力增高而致足底疾病大為增高，並不健康，治療方法是減輕體重、選擇合適的鞋墊、不長時間站立或提重物可改善，休息、冰敷、服藥可以治療及減輕。

養成良好的運動習慣

許多人對關節痛都很害怕，更怕聽到手術，總希望吃藥，而完全忽略保健的重要性，治療效果當然不可期而怨天尤人實在不合適，很多關節疼痛、退化都會帶給人們極大痛苦，養成良好的保健習慣非常重要，治療方面包括服藥、保健治療或手術皆必須相輔相成才可成效顯著，當然儘快恢復關節功能，包括解除疼痛症狀，皆由休息保健為基礎，因此必須養成良好生活習慣，避免從事會再傷害關節功能的工作或運動。良好習慣的培養必須刻意去執行並養成，持之以恆才有辦法避免再度傷害。 (C)