

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

## CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者訓練工作(二)

# 主題：愛護你的關節 (一)

2012年01月06日 (星期五)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 流金頌培訓計劃

一項跨學科的專職訓練計劃，  
提供一般性及專業性的老年學教育

# 培訓對象

- 市民大眾：對護老知識感興趣的人士
- 非專業及家庭的老人照顧者：在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧的人仕，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者
- 醫護及社福界專業人員：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生

# 五個主題課程

**CTP001:** 健康老齡化及代際關係之凝聚

**CTP002:** 老年人的心社靈照顧

**CTP003:** 慢性疾病處理及臨終關懷

**CTP004:** 老人痴呆症之預防及照顧

**CTP005:** 社區及院舍的老人照顧

# 費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，  
**費用全免。**

# 辦事處

地址：香港中文大學利黃瑤璧樓630室

電話：3943 1249/3943 1277

電郵：[cadenza@cuhk.edu.hk](mailto:cadenza@cuhk.edu.hk)

網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

# 愛護你的關節

---

# 舒筋活絡減痛楚

- (一)長者常見關節痛的原因
- (二)紓緩痛症之運動
- (三)保護關節方法(一)
- (四)保護關節方法(二)
- (五)痛症的紓緩方法

簡單統計：

痛症位置？

# 疼痛部位

- 常見的部位：
  - 膝部
  - 腰
  - 肩部

簡單統計：

痛症原因？

# 疼痛部位

- 常見的部位：
  - 膝部
  - 腰
  - 肩部



# 退化性關節炎形成

# 骨骼

- 身體的架構
- 支持及保護身體
- 運動
- 骨與骨之間靠關節連成一個整體

# 關節

- 骨與骨相連之處
- 關節內有:
  - 骨膜: 連接兩骨之處, 有保護作用
  - 關節囊: 包圍著關節的一塊薄膜
  - 滑液: 潤滑關節
  - 軟骨: 包裹著骨之處, 有潤滑及吸震作用, 防止骨與骨直接磨擦

# 韌帶

- ✚ 連接及固定關節
- ✚ 位於關節外 (亦有位於關節內 [如十字韌帶])

# 肌肉

- 移動骨骼，產生關節活動
- 保護關節

# 肌腱

- 連接肌肉及骨骼中間的軟組織
- 有堅韌的特性

# 關節退化程序?

# 退化性關節炎成因

- 軟骨已磨損
- 骨磨骨
- 骨之間空間收窄
- 生骨刺

# 自然退化

- \* 長年累月的活動和受力，軟骨磨損及勞損
- \* 關節液分泌減少
- \* 陳代謝作用減慢，磨損的軟骨不易復原
- \* 加上大腿肌力減弱
- \* 「骨磨骨」情況，骨質增生而形成骨刺

# 退化性關節炎

- 表徵:

響聲

疼痛

紅腫

水腫

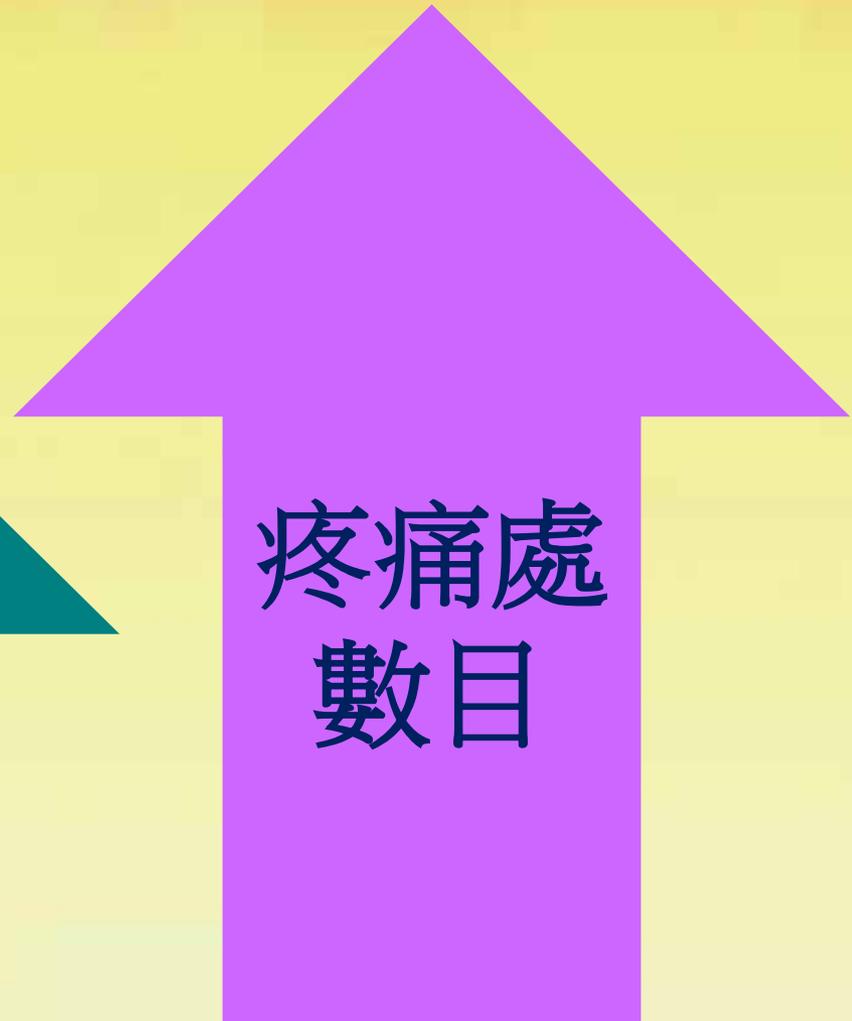
骨變大

影響活動

# 退化性關節炎 與 年齡關係



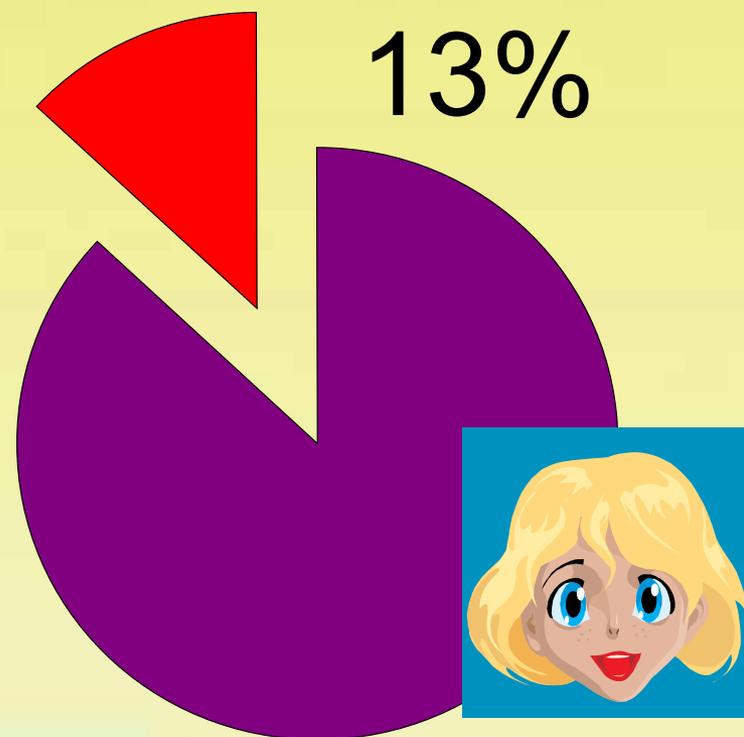
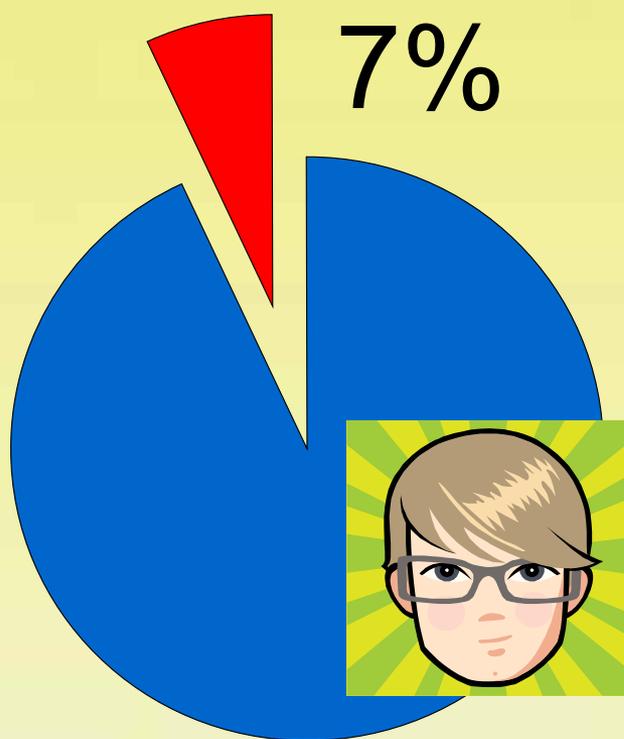
年齡 > 65



疼痛處  
數目

# 男與女分別

中文大學於2000年調查50歲以上人仕



我隻腳痛仲準過天文台?

# 天氣理論

- ◆ 氣壓及溫度影響關節囊腫脹情況，令關節變緊
- ◆ 關節內壓力改變，較易壓到神經組織
- ◆ 天冷時關節滑液變得粘連，血管收縮，令關節活動受阻
- ◆ 天冷時神經組織比較敏感

# 中醫理論

✚ 天冷時血氣運行不暢順

✚ 容易有氣滯

# 心理理論

- ◆心理上找到一個能解釋痛楚的原因
- ◆舉例：其他人說天氣凍會令關節痛，後心理上會覺得 天氣凍 = 關節痛
- ◆熱敷會令關節痛得以舒緩，因此於冷天時直覺關節痛會加劇

# 退化性關節炎的其他成因

## ◆受傷

最常見意外

跌倒

# 退化性關節炎的其他成因

- 過重

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤 / Kg)} \div \text{身高 (米 / M)} \div \text{身高 (米 / M)}$$

過輕		<18.5
標準 / 正常		18.5- 23
過重	邊緣/超重	>23-24.9
	肥胖(中度)I	>25-29.9
	肥胖(嚴重)II	≥30

# 單位運算

- 例: 165cm

將  $165 \div 100 = 1.65\text{m}$

- 例: 43lbs

將  $43 \times 2.2 = 94.6\text{kg}$

# 理想腰圍值

- 除了體重指標(BMI)外, 腰圍亦可作肥胖的指標, 因為腰圍可反映腹內的脂肪儲存量

## 腰圍理想值

男性	<90厘米(35寸)
----	------------

女性	<80厘米(31寸)
----	------------

如何量度你的腰圍?

# 退化性關節炎的其他成因

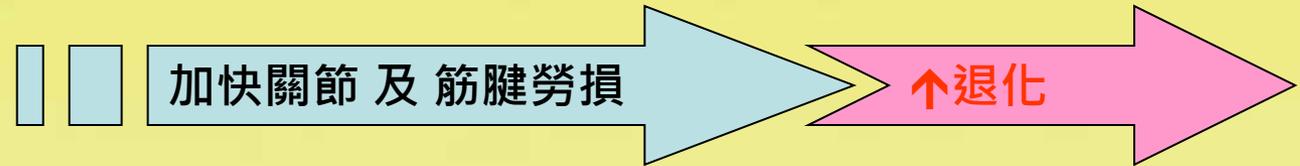
- 過重

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤 / Kg)} \div \text{身高 (米 / M)} \div \text{身高 (米 / M)}$$

過輕		<18.5
標準 / 正常		18.5- 23
過重	邊緣/超重	>23-24.9
	肥胖(中度)I	>25-29.9
	肥胖(嚴重)II	≥30

# 退化性關節炎的其他成因

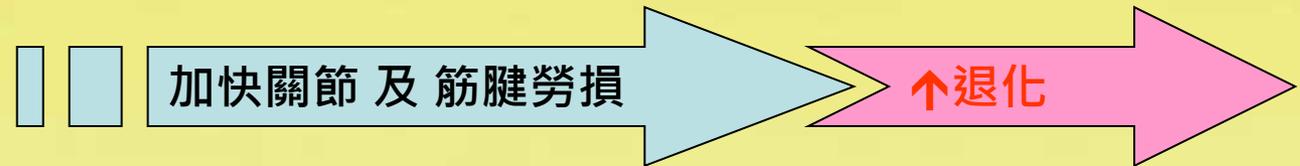
## 日常生活不正確姿勢和活動



- ◆ 長期蹲下
- ◆ 長時間坐 及 站立
- ◆ 長期上落樓梯 及 斜路

# 退化性關節炎的其他成因

## 日常生活不正確姿勢和活動



- ◆ 經常坐太矮凳, 或不合適坐椅
- ◆ 膝部旋轉或太急劇動作
- ◆ 不良姿勢
- ◆ 長期穿着不適合鞋

# 關節疼痛的成因

✚ 重覆性動作,例如

◆ 打字

◆ 清潔

◆ 洗碗

◆ 同工作種類有關



✚ 不正確提舉重物方法

# 重點

- ✚ 不是老人專利
- ✚ 每人必經，程度不同

## 片中主角:

- ✚ 在職男士患關節炎原因: 勞動工作
- ✚ 家庭主婦患關節炎原因: 家務 及 過重
- ✚ 長者患關節炎原因: 跌倒

退化 = 風濕?

# 退化性關節炎 與 類風濕關節炎

# 類風濕關節炎

- ✚ 是一種自體**免疫病**
- ✚ 會造成關節變形的慢性關節炎症
- ✚ 最少三個關節發炎而分佈**對稱**
- ✚ 常見的患處出現於小關節，例如：手腕關節、掌指關節和近端趾骨間關節等
- ✚ 關節**僵硬**，晨起和休息後加重，活動後減輕
- ✚ 具有**風濕因子**的患者會出現外關節變異

# 討論 “痛楚” .....

# 為何會感到痛楚？

- 痛楚是身體一種重要功能，保護我們免受更嚴重的傷害(特別是急性痛楚)
- 痛楚刺激
- → 神經線
- → 脊髓
- → 腦幹
- → 大腦
- → 作出相應行動

# 常見表達方法

分數: 0- 10 分

成數, 例四成

疼痛感覺

疼痛地區

線條 / 填色

言語形容

主觀或客觀量度?

# 主觀或客觀？

疼痛本  
質

# 影響因素

## 主觀因數:

- 年齡
- 性別
- 情緒

生理方面

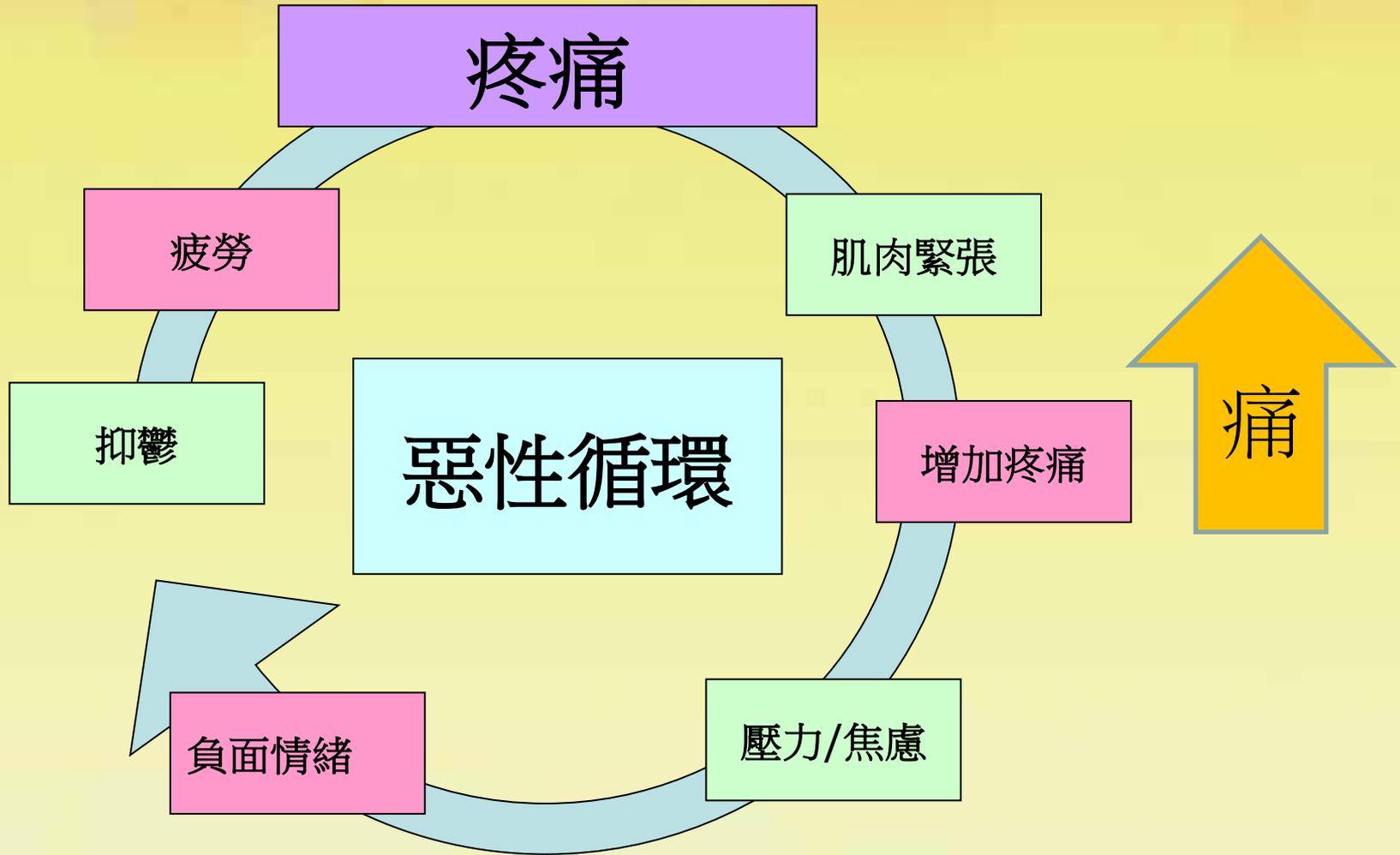
痛感

心理方面

## 客觀因數:

- 退化
- 不正確活動及姿勢
- 重覆性動作
- 不正確提重方法

# 疼痛惡性循環



# 疼痛惡性循環

長者更為常見

# 小秘訣

- 採用不同治療方法
- 多方面入手
- 關心
- 灌輸正面思想

# 與痛同行 Living with Pain