



除“湿”，也需要“动”起来

◎广元市中医医院 杨 苏

风湿病是一种会给患者生活带来极大影响的疾病，除积极配合治疗，患者还应坚持功能锻炼，只有真正地动起来，才能使病情恢复到良好状态，避免进一步发展。那么，风湿患者该如何进行功能锻炼呢？下面将带领大家探索相关知识。

1. 什么是风湿病？

风湿病是一组发病隐蔽、缓慢的疾病，多属于自身免疫性疾病，病因复杂且具有突发性、游走性和复发性特征。这类疾病会侵犯到关节、骨骼肌肉血管、软组织以及结缔组织。风湿病的发生与遗传因素、感染因素、内分泌失调及免疫能力等因素有关，此外，长期处于寒冷潮湿的生活环境、营养不良、外伤、精神刺激均有可能诱发风湿病。

2. 风湿病都有哪些症状？

（1）关节疼痛。风湿病累及部位和关节不同，在症状表现方面也会有一定差异性。如，风湿性关节炎患者主要是趾关节、腕关节、指关节疼痛。（2）晨僵。患者晨起后会有受累部位僵硬感和疼痛感，但在活动之后这些症状会得到缓解或消失。（3）关节肿痛和压痛。部分患者会有关节肿痛、压痛的症状，多是由于关节腔积液或滑膜增厚。（4）关节畸形和功能障碍。一些患者会出现关节功能障碍，如膝关节无法伸直。也有一些患者会出现关节畸形的症状。

3. 风湿患者如何进行功能锻炼？

风湿病患者应根据自身情况选

择合适的练习方式，从简单的练习开始，注意正确的姿势和技巧，适当休息和恢复，并要注意根据自己的身体状况和反应对练习计划做出调整。可以选择低强度的项目，比如游泳、散步、瑜伽等，听从医生或康复专家的建议。以下是针对不同部位可进行的锻炼——

手腕部：可以将双手掌合放于胸前，慢慢用力向外伸展开两臂，30次为一组，每天进行3组，坚持锻炼有利于腕关节灵活度的提升。

指关节：一是抓空法，患者可以用用力地张开五个指头，然后再紧握拳头，反复进行；二是持物法，可以在家中寻找瓶子或茶杯等物品，用手用力握住这些物品，力度要达到他人无法从手中抽走，之后再寻找一些比较细的物品，比如说擀面杖、小酒杯，每日替换进行，以对手指肌力与屈伸度进行锻炼；三是对掌分指法，拇指和食指指端贴紧后再用力分开，长期坚持有助于提高拇指的外展度和肌力。

肘部功能：一是伸屈锻炼法，手握拳状态下慢慢进行主动被动屈伸活动，尽量主动锻炼，被动屈伸活动时应避免强行或粗暴地开展这一运动，以免对肘部关节造成伤害；二是旋转锻炼法，患者处于坐位或是站立位，并将一木棒握在手中，肘屈90°，之后上臂紧紧地贴

在身体的一侧进行旋转运动。

肩背部：主要有平肩扩胸运动、深呼吸运动等。同时也可以选择如下锻炼方法：一是屈伸锻炼法，处于坐位时患肢自然下垂到体侧，之后患肢慢慢地朝着前上方抬举，对于症状比较严重者还可由他人协助进行，复原之后再次进行屈伸锻炼。二是画圈锻炼法，站立位时身体稍前倾，患肢自然下垂并进行顺时针、逆时针画圈。三是爬墙锻炼法，患者两足紧抵着墙并站立好，手掌平放墙壁上用手指向上爬行。

髋关节锻炼：可在床上或站立进行。床上锻炼时可以选择舒展锻炼、画圈锻炼及外旋锻炼法；站立位锻炼法对于髋关节活动度、肌力有一定要求，一般肌力三级以上活动良好者可采取站立锻炼法，如屈伸锻炼、收展锻炼、自行车锻炼等。

膝关节：患者肌力尚可，灵活度允许情况下，可以选择床边锻炼法，如坐于床边小腿自然下垂并进行屈伸锻炼；患者膝盖强直难以屈伸的情况下，可由他人帮助被动进行膝关节屈伸。部分患者膝关节僵直情况比较严重，且肌力不足，此时可以采取床上锻炼法，如脚趾屈伸活动及收展旋转活动，活动度应从小到大循序渐进。

颈椎锻炼：主要包括左右旋转、前屈后伸、左右侧屈法，具体选择何种方法结合自身实际情况。比如说一些僵硬情况比较严重的患者，就可以选择左右侧屈法，吸气时头向左侧侧屈，呼气时头部还原，接着吸气时向右侧屈，呼气时头部还原。循环进行。

总之，对于中老年群体，应尝试去了解一些有关风湿病的科普知识，明确预防措施。对于已患病者，还请积极配合治疗，并要合理进行功能锻炼，以有效改善肢体症状。😊