



运动

- 运动有助于减少关节炎和其他肌肉骨骼疾病的症状
- 诸如暖水池运动及打太极等的轻度运动可能会起到很好的作用
- 与您的医生、物理治疗师、运动生理学家或健身专业人员商量您的运动计划

关节炎涵盖超过 150 种不同的肌肉骨骼疾患，影响肌肉、骨骼和/或关节。

您的肌肉骨骼系统

为了理解关节炎和其他肌肉骨骼疾患的病理，让我们先来了解一下组成肌肉骨骼系统的肌肉、骨骼和关节。

您的**关节**让两根骨头可以在它们的交汇处活动。两根骨头的末端均有坚硬的**软骨**垫覆盖，吸收震动，让它们可以平滑地在彼此之间滑动。关节被包裹在一个坚固的**滑膜液囊**中，对关节软骨和其他结构起到润滑作用，使其可以平稳活动。

韧带把一根骨头与另一根骨头连接在一起，以固定关节。**肌腱**把肌肉连接到骨头上。当您的肌肉收缩时，它们就会拉动骨头使关节活动。

关节炎和其他肌肉骨骼疾病影响关节、肌肉、骨骼和周围结构的正常功能。至于对正常功能有什么影响，则取决于您具体的疾患类型。

肌肉骨骼疾病会导致一个或多个关节或肌肉出现疼痛、僵硬和炎症。经常运动可以减轻一些症状，提高关节的灵活性和力量。

运动对肌肉骨骼的好处

润滑和滋养您的关节

缓解关节疼痛和僵硬

提高灵活度

强壮肌肉

改善身体平衡

改善睡眠

改善姿势

改善或维持骨骼密度

改善整体健康和体能



降低压力水平

改善情绪

帮助保持健康的体重。

针对肌肉骨骼疾患的运动类型

根据澳大利亚的健康指引建议，我们在每周的大部分天数里都应该进行身体锻炼。如果您不确定哪种运动适合您，则需咨询医生、物理治疗师或运动生理学家的意见。务必要找到自己喜欢的运动类型，有多种选择：

- 太极、普拉提、瑜伽、有氧运动——您可以到现场参加锻炼，也可以上网课或 DVD 光盘课程
- 游泳、水上运动
- 用椅子做锻炼
- 在健身房和健身中心上课
- 骑自行车
- 网球、板球、篮球
- 槌球、草地滚球
- 活动身体的电子游戏——如 Wii Fit、任天堂 Switch
- 在线锻炼活动
- 遛狗
- 跳绳
- 使用自由重量器材和阻力带进行力量锻炼
- 跳舞。

务必要做多种锻炼

您需要做多样化的运动，改善以下各方面：

- **灵活度**——伸展和活动关节的运动有助于保持或改善关节和周边肌肉的灵活性。这些运动有助于保持关节的正常活动，缓解关节僵硬。
- **力量**——这些运动增强肌肉力量，保持关节稳定，提升骨骼健康和您完成日常工作的能力。
- **整体健康**——让您动起来并提高心率的运动（如步行、游泳、骑自行车）有助于改善心肺健康（心血管系统）。这些运动还可以提高耐力，帮助减肥，防止其他健康问题（如糖尿病）。这种类型的运动也被称为有氧运动、心血管运动或“锻炼心肺功能的运动”。

保持动力

要获得并保持锻炼身体的动力通常都会遭遇较大的挑战，身患慢性疼痛及疲劳感的人士尤甚。但是锻炼对于控制疾患起到至关重要的作用。以下是一些保持动力的建议：

- 和朋友一起运动
- 加入运动团体或运动班
- 提醒自己锻炼的好处
- 让锻炼成为您日常生活的一部分
- 设定目标
- 使锻炼变得有趣。

运动时保持安全

锻炼很重要，对健康有很多好处，但要安全地进行，以防受伤或加重您的病患。

您的医生或运动专家会给出个人的运动建议。以下是一些一般性的建议：

- 在开始新的锻炼计划之前要看医生。如果您做过关节置换手术，则需咨询外科医生或医护专业人员的意见，以了解应该限制或避免哪些动作。

- 运动前筛查可以让人们注意到患病人士的潜在风险，这些疾病可能使他们在体育活动中面临更高的健康问题风险。这种筛查或“安全网”工具将帮助您决定锻炼的潜在好处是否大于风险。请参考 [Exercise & Sports Science Australia \(ESSA\) adult pre-exercise screening tool](#)（澳大利亚锻炼与运动科学（ESSA）成人运动前筛查工具），并咨询您的医生或运动专家。

https://www.essa.org.au/Public/ABOUT_ESSA/Adult_Pre-Screening_Tool.aspx

- 关节疼痛、发炎或发热的时候不要做运动。可以在其活动范围内轻轻移动关节，这有助于舒缓僵硬和改善循环。
- 开始时循序渐进，几周或几个月后逐渐增加锻炼强度。
- 运动前要彻底热身。运动后要做轻度、持续的运动来缓和身体。
- 注意技巧，动作要流畅。不要强行锻炼关节超出舒适的活动范围。
- 不要操之过急。如果出现呼吸短促或疼痛，则要缓下来。
- 如果锻炼后关节特别疼痛持续两个小时以上，则应降低下一次锻炼的强度。
- 如果某项运动导致疼痛或使得您的痛感超过正常水平，则应停止。
- 运动期间和运动后多喝水。
- 穿着合适的衣服和鞋子。
- 增加偶然运动的频率。例如，去附近的商店时选择步行而不是开车。

何处寻求帮助

- 您的医生
- 理疗师
- 运动生理学家
- 社区卫生中心
- Musculoskeletal Australia（澳大利亚肌骨协会）

www.msk.org.au

MSK 帮助热线：1800 263 265

我们可以提供什么帮助

请拨打我们的 MSK 帮助热线 1800 263 265 与我们的护士交谈或发电子邮件至：helpline@msk.org.au

我们可以帮助您进一步了解：

- 关节炎和肌肉骨骼疾病
- 如果身患这些疾病，如何能好好地生活
- 疼痛管理
- 即将举行的网络讲座、研讨会和其他活动。

如需更多资料

- Australian Physiotherapy Association（澳大利亚物理治疗协会）
www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia（澳大利亚锻炼与运动科学协会，简称 ESSA）
www.essa.org.au
- Better Health Channel（更好的健康频道）
www.betterhealth.vic.gov.au

如果您觉得这些资料有用，请 [提供捐助](#)，帮助我们帮助别人吧。