

傳媒報導

日期：2015年3月19日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：保護關節抗衰老

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 林志堅 隔周四刊登

保護關節抗衰老

關節退化是一種自然耗損過程，踏入三十五歲的生長高峰期後便會開始。預防關節提早退化，及其引起的退化性關節炎，實在不容勿視。

關節提早退化有以下幾個主要原因。

1. 肌肉繃緊欠缺柔韌性：工作時間長，休息不足，欠缺適當的肌肉與關節的調整運動，以至新陳代謝物廢物聚積，肌肉變得繃緊，間接影響關節的靈活性。
2. 不良或長期處於同一姿勢：例如上班一族或司機。由於長時間處於同一姿勢，導致某些關節長期受壓，加據關節的磨損。
3. 重覆性的活動：工作上經常要重覆使用某些關節，或重覆某幾個動作。比如機器操作或廚師炒鑊，此類重覆性的工序，久而久之，便會造成關節負荷耗損，容易加速退化現象。

關節退化的初期，表徵並不明顯，較為常見是關節容易疲勞、酸軟及繃緊。患者往往忽略自己病徵，當情況變得嚴重出現疼痛、腫脹和無力時，才發現已患上退化性關節炎。雖然關節退化是自然過程，但不一定等於疼痛、衰退或殘障。只要我們好好保養關節，不但能延緩退化過程，更能改善機能，令關節重新適應和回復部分功能。

保養關節包括伸展、調適及肌肉鞏固三類運動。其次，必須保持良好姿勢，改善工作間環境，使受壓的部位得以舒緩。長時間重覆同一工序的人士，需按時歇息和做一些伸展運動，以保持肌肉柔韌性和關節活動能力。

最後，盡量避免做重複性的負重或急速的動作。例如：主婦拿着一大籃子的鑊菜走樓梯或追巴士，這不但損害膝蓋，更加重肩膀、前臀和腰背的負荷，加速關節退化。

所謂預防勝於治療，培養愛護身體及保養關節的習慣，是預防關節退化的第一步。讓我們由今天開始，坐言起行，遠離不良姿勢，堅持每日適當運動。

作者為賽馬會流金匯註冊物理治療師

關節退化是一種自然耗損過程，踏入 35 歲的生長高峰期後便會開始。預防關節提早退化，及其引起的退化性關節炎，實在不容勿視。

關節提早退化有以下幾個主要原因：

- (1) 肌肉繃緊欠缺柔韌性：工作時間長，休息不足，欠缺適當的肌肉與關節的調整運動，以至新陳代謝物廢物聚積，肌肉變得繃緊，間接影響關節的靈活性。
- (2) 不良或長期處於同一姿勢：例如上班一族或司機。由於長時間處於同一姿勢，導致某些關節長期受壓，加據關節的磨損。
- (3) 重覆性的活動：工作上經常要重覆使用某些關節，或重覆某幾個動作。比如機器操作或廚師炒鑊，此類重覆性的工序，久而久之，便會造成關節負荷耗損，加速退化現象。

關節退化的初期，表徵並不明顯，較為常見是關節容易疲勞、酸軟及繃緊。患者往往忽略自己病徵，當情況變得嚴重出現疼痛、腫脹和無力時，才發現已患上退化性關節炎。雖然關節退化是自然過程，但不一定等於疼痛、衰退或殘障。只要我們好好保養關節，不但能延緩退化過程，更能改善機能，令關節重新適應和回復部份功能。

保養關節包括伸展、調適及肌肉鞏固三類運動。其次，必須保持良好姿勢，改善工作間環境，使受壓的部位得以舒緩。長時間重覆同一工序的人士，需按時歇息和做一些伸展運動，以保持肌肉柔韌性和關節活動能力。

最後，盡量避免做重覆負重或急速的動作。例如：主婦拿著一大籃子的餸走樓梯或追巴士，這不但損害膝蓋，更加重肩膀、前臀和腰背的負荷，加速關節退化。

所謂預防勝於治療，培養愛護身體及保養關節的習慣，是預防關節退化的第一步。讓我們由今天開始，坐言起行，遠離不良姿勢，堅持每日適當運動。

-- 完 --