

家庭预防保健和康复系列

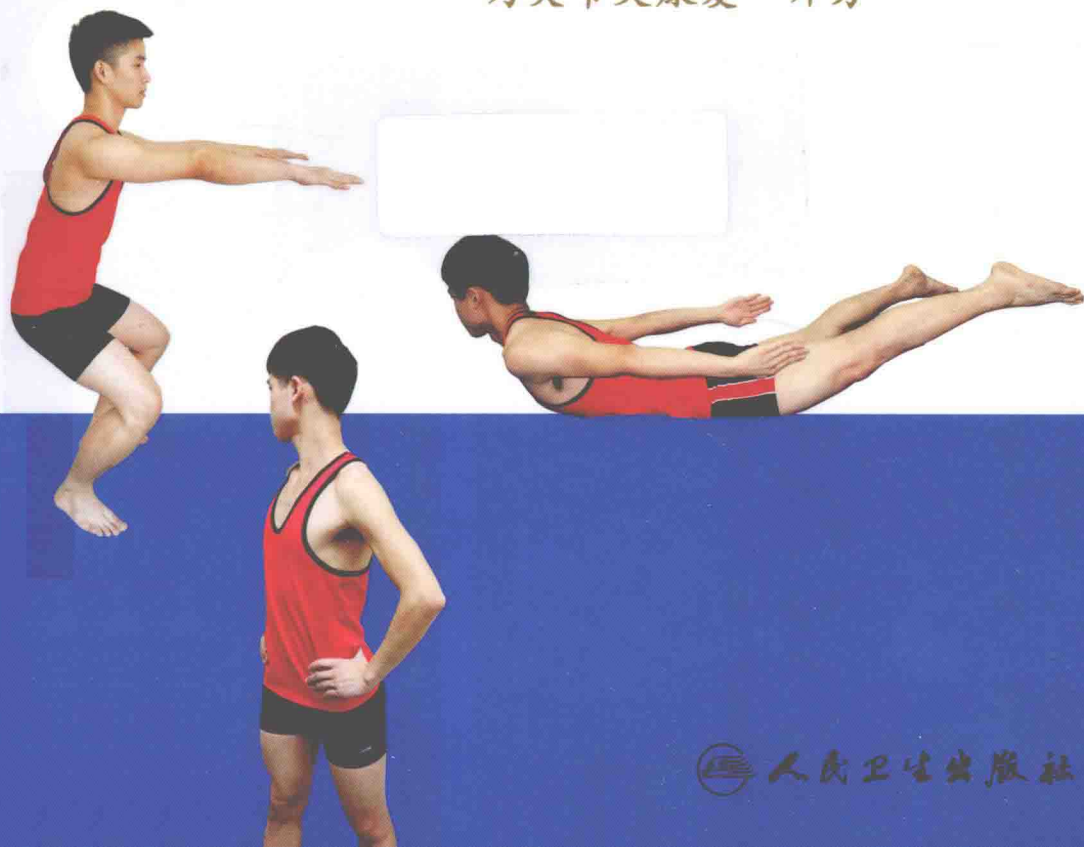
总主编 王俊华

主 编 刘 悦

常见关节炎 的预防与康复

我的健康我做主

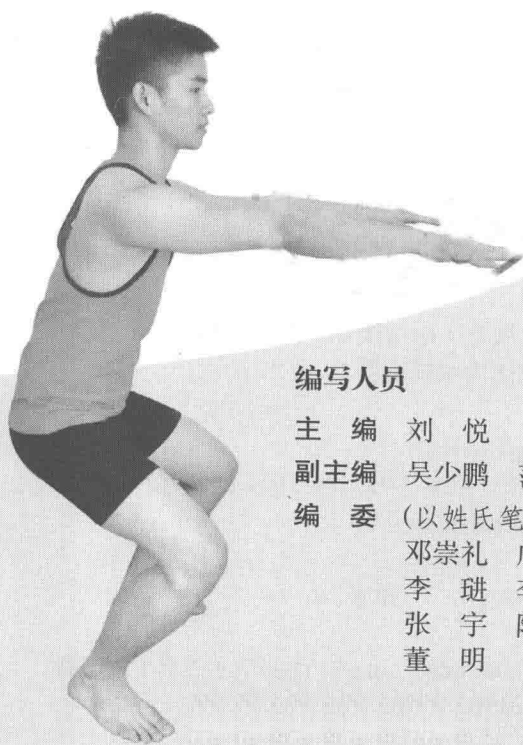
—— 康复专家倾心为呵护关节“支招”
为关节炎康复“开方”



家庭预防保健和康复系列

总主编 王俊华

常见关节炎 的预防与康复



编写人员

主 编 刘 悦

副主编 吴少鹏 范德辉

编 委 (以姓氏笔画为序)

邓崇礼	邝伟川	刘 悦	苏美意
李 璘	李 敏	杨 栋	吴少鹏
张 宇	陆彦青	范德辉	黄小丽
董 明			

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见关节炎的预防与康复 / 刘悦主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2014

(家庭预防保健和康复系列 / 王俊华主编)

ISBN 978-7-117-19350-4

I. ①常… II. ①刘… III. ①关节炎 - 预防 (卫生) ②关节炎 - 康复 IV. ①R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153483 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

常见关节炎的预防与康复

主 编: 刘 悦

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市博文印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 8

字 数: 127 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

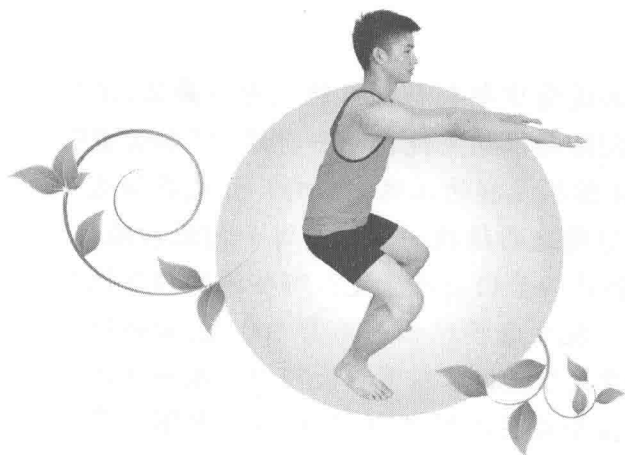
标准书号: ISBN 978-7-117-19350-4/R · 19351

定 价: 22.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)





总 序

健身运动损伤、骨质疏松、颈椎病、下腰痛、关节炎和骨折等都是常见病症,多因为人们缺乏相关医学知识,在日常生活、工作和运动锻炼中未能及时、正确地预防而出现的病症。同样,因这些病症的病因不能及时消除,得不到及时诊疗,导致疾病经久不愈,严重影响人们的健康生活与工作。

怀孕与生产,尽管不属于疾病的范畴,但是女性一生中为孕育生命必须经历的重要生理过程。怀孕过程中出现的肥胖、体形走样,以及腰痛水肿等,生产过程中出现的产道松弛和损伤等,都是女性朋友非常关心和必须面对的常见问题。

王俊华教授是专门从事常见病症和孕产后康复技术和家庭康复项目研究的专家。在繁忙的工作之余,他与刘悦教授、黄臻教授、刘刚教授、王卫强教授、宋振华教授、陈汉波教授等专家,针对上述病症和常见问题,编写了“家庭预防保健和康复系列”,旨在把“常见病症和孕产后康复治疗工作”前移,向大众普及有关“健身运动损伤、骨质疏松、颈椎病、下腰痛、关节炎和骨折”等常见病症和孕产后常见问题的预防、自我诊断知识,传授实用的家庭康复技术,使大众成为自我康复、维系健康的主人。

在常见“运动项目”中,如何预防发生“运动损伤”?运动损伤后为什么24小时内要冷敷,24小时后才能热敷?为什么女人比男

人更易骨质疏松？你是否知道青少年期补钙只能使骨质强壮，不会使身高增长？你是否知道预防颈椎病关键在于平时经常“举头望明月”？你知道搬重物时防止腰椎受损的正确方法吗？你是否知道有助于顺利生产和有助于体形塑造的措施——怀孕时如何运动锻炼、生产时如何配合助产医生和产后如何自我康复？哪些运动对骨性关节炎不利？骨性关节炎需用抗生素吗？伤筋动骨 100 天，骨折后一定要卧床休息吗？你相信骨关节置换术后第 3 天可以下床站立训练吗？这些问题都是大家生活中最关心的健康问题，也是大家容易存在着认识上误区的地方。

该套书不但内容权威科学，而且图文并茂，通俗易懂，突出实用性和家庭康复的可操作性。相信此套书一定能帮助大众在常见病症和孕产后常见问题的家庭预防与康复方面把握自我，强身健体，维系健康，远离疾病。

中国康复医学会康复治疗专业委员会主任委员

燕铁斌教授

2014 年 6 月



关节炎是一种常见病、多发病,骨性关节炎、类风湿性关节炎、痛风性关节炎和强直性脊柱炎又是其最常见类型,它们严重地威胁着中、老年人的健康。由此引起的痛证严重影响着人们的生活质量,除了给患者本人造成极大的痛苦外,也给家庭和社会带来沉重的经济和生活负担。

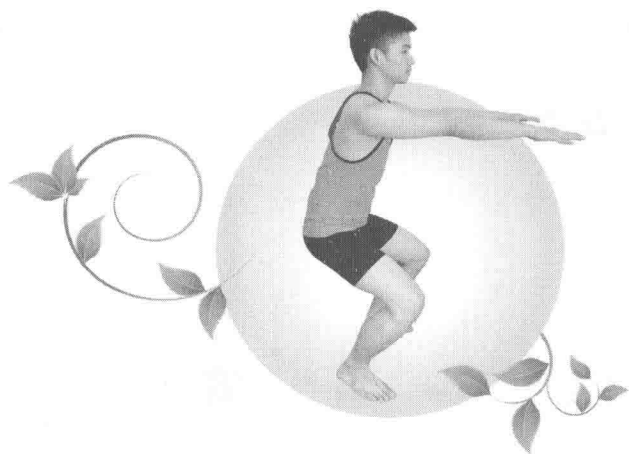
为此,我们组织具有丰富临床康复经验的专家团队,将先进的、专业的关节炎康复知识通俗化、科普化,为大众讲解如何配合医生早期正确就医,如何正确开展家庭康复。

本书通过通俗易懂的文字和图文并茂的编写形式,让老百姓简单、形象地认识人体的关节,了解常见关节炎,并对常见关节炎的病因、症状和预后有充分认识,同时了解常见关节炎的康复治疗,掌握日常饮食起居的注意事项,纠正盲目服用止痛药治疗常见关节炎等误区。

本书将常见关节炎的运动康复治疗进行了特别的讲解,详细介绍了常见关节炎患者在日常生活中如何进行运动康复,读者可以照图练习,以达到预防和治疗常见关节炎的目的。

刘悦

2014年6月



目 录

第一篇 关节炎的基础知识

第一部分 关节炎的基础知识	2
1. 生命的连接点——关节	2
2. 知己知彼百战百胜,关节构成不可不知	3
3. 识骨寻踪探明缘由,关节炎不可不防	4
4. 顺藤摸瓜明确利害,关节炎不可不重视	4
5. 抓特色辨类型,关节炎不可不分类.....	4
(1) 非炎症性关节炎(骨性关节炎、痛风性 关节炎).....	5
(2) 炎症性关节炎(类风湿性关节炎、强直性 脊柱炎).....	5
6. 未雨绸缪,关节炎早防治	6
专家提示:针对不同类型的关节炎,有哪些不同的 康复锻炼方法	7
第二部分 关节炎是如何诊断的	8
1. 关节炎有哪些不适表现	8
(1) 关节是否疼痛	8

(2) 关节是否肿胀	8
(3) 关节是否僵硬	9
(4) 关节是否红热	9
(5) 关节是否变形	9
(6) 关节活动是否受限	9
温馨提示:关节炎的既往病史在诊断关节炎中 非常重要	10
2. 诊断关节炎,医生需要检查关节哪些方面	10
(1) 关节检查有哪些方法	10
专家提示:关节检查时的注意事项	10
(2) 如何进行关节的主动运动检查	10
(3) 如何进行关节的被动运动检查	11
(4) 如何检查关节的活动范围	11
知识链接:判断人体关节的活动范围有什么意义	11
3. 诊断关节炎,需要做哪些实验室检查及影像学 检查	11
(1) 诊断关节炎需要抽血化验吗	11
(2) 诊断关节炎需要拍摄 X 线片吗	11
(3) 诊断关节炎需要作 CT 检查吗	12
(4) 诊断关节炎需要作磁共振成像检查吗	12
温馨提示:具有血管内支架、人工关节等金属物的 患者,不能做磁共振成像检查	12

第三部分 关节炎是如何治疗的

一、关节炎的常规治疗手段有哪些	13
二、关节炎的药物治疗	13
1. 一般用哪些药物治疗关节炎	13
2. 关节炎的止痛药治疗(非甾体抗炎药)	14
(1) 为什么用非甾体抗炎药	14
(2) 常用的非甾体抗炎药有哪些	14



(3) 使用非甾体抗炎药应注意哪些问题	14
知识链接:风湿性关节炎患者需正确对待非甾体 抗炎药	15
3. 关节炎的激素类药物治疗	15
(1) 为什么用激素类药物治疗关节炎	15
(2) 治疗关节炎的常用激素类药物有哪些	15
(3) 使用激素类药物应注意哪些问题	15
(4) 在关节腔内注射激素类药物治疗有何 副作用	16
知识链接:类风湿性关节炎患者应如何使用激素	16
温馨提示:哪些关节炎患者不能用激素治疗	16
4. 关节炎的特异性药物治疗	16
三、关节炎的外科治疗	17
1. 关节腔穿刺	17
(1) 常用哪些药物关节腔内注射	17
(2) 关节腔内注射药物对关节炎有何作用	17
(3) 关节腔内注射药物的注意事项	17
2. 关节镜检查 and 关节镜治疗	17
(1) 何谓关节镜检查 and 关节镜治疗	17
(2) 哪些关节炎患者最适合关节镜检查 and 关节镜 治疗	18
3. 关节炎的手术治疗	18
(1) 关节滑膜切除术	18
(2) 关节置换术	18
四、关节炎的康复治疗	18
1. 关节炎的运动康复	18
(1) 关节炎患者进行运动康复的目的	18
(2) 运动康复对关节炎有什么作用	19
(3) 关节炎患者如何安排休息和运动锻炼	19
2. 关节炎的物理因子治疗(理疗)	19



(1) 热疗	20
知识链接: 关节炎热疗有哪些禁忌	20
(2) 冷疗	20
(3) 经皮神经电刺激疗法	20
3. 关节支具与辅助装置	20
知识链接: 何谓关节矫形器	21
4. 关节的保护技术	21
5. 关节的能量节约技术	21

第二篇 非炎症性关节炎的预防与康复

第一部分 骨性关节炎的预防与康复

一、骨性关节炎的基础知识	24
1. “人老腿先老”, 一个不得不说的故事	24
2. 何谓骨性关节炎	25
3. 骨性关节炎有哪些类型	25
4. 哪些人易患骨性关节炎	26
二、骨性关节炎是如何诊断的	27
1. 骨性关节炎的常见症状有哪些	27
2. 身体哪些部位容易患骨性关节炎	27
3. 骨性关节炎患者如何自我初步诊断	28
(1) 关节是否僵硬	28
(2) 关节是否肿大变形	28
(3) 关节活动时是否会出现喀嚓声或其他 摩擦音	28
(4) 关节活动是否受限	28
4. 诊断骨性关节炎需要做哪些检查	28
(1) 诊断骨性关节炎需要化验检查吗	28
(2) 诊断骨性关节炎需要摄片检查吗	29
(3) 诊断骨性关节炎需要磁共振成像检查吗	29



5. 常见骨性关节炎如何诊断	29
(1) 手关节炎的诊断标准	29
(2) 膝关节炎的诊断标准	30
(3) 髋关节炎的诊断标准	30

知识链接:一些疾病和骨性关节炎相似,该如何

区分呢	30
-----------	----

三、骨性关节炎是如何治疗的

31

1. 骨性关节炎的非药物治疗(首选)	31
(1) 掌握骨性关节炎的健康知识	32
(2) 骨性关节炎的运动康复及关节保护	32
(3) 骨性关节炎的物理因子治疗(理疗)	32
2. 骨性关节炎的药物治疗	32
(1) 骨性关节炎急性期应使用什么药物治疗	32
(2) 骨性关节炎缓解期应使用什么药物治疗	33
(3) 骨性关节炎药物治疗的常见疑难问题	34
1) 骨性关节炎需要使用抗生素吗	34
2) 非处方解热镇痛药没有不良反应吗	34
3) 镇痛药服用越多效果越好吗	34
4) 多种镇痛药可以同时使用吗	35
5) 骨性关节炎一定要用软骨保护剂吗	35
(4) 骨性关节炎常见的盲目药物治疗方式	35
1) 盲目补充钙、锌等微量元素	35
2) 盲目服“软化骨刺”药物	36

知识链接:应该怎样处理骨刺呢

3) 盲目按风湿病治疗	36
4) 盲目服中药治疗	36
5) 不消除病因的对症治疗	37

3. 骨性关节炎的手术治疗	37
(1) 何谓关节镜手术	38
(2) 何谓关节的开放性手术	38



知识链接:是不是每个骨性关节炎患者都适合关节置换术.....	38
--------------------------------	----

四、骨性关节炎如何预防和保健..... 39

1. 对骨性关节炎积极有益的体育锻炼有哪些.....	39
知识链接:哪些运动对骨性关节炎不利.....	40
2. 如何保护已受损的骨关节.....	42
知识链接:骨性关节炎患者一定要穿平底鞋吗.....	42
知识链接:为什么说减肥有利于骨性关节炎的康复.....	42
3. 骨性关节炎怎样注意饮食保健.....	43
4. 骨性关节炎如何开展药膳.....	44
5. 推拿和中药治疗骨性关节炎是否有用.....	45

第二部分 痛风性关节炎的预防与康复..... 47

一、痛风性关节炎的基础知识..... 47

1. 什么是痛风.....	47
2. 为什么会患痛风.....	48
知识链接:尿酸高就是痛风吗.....	48
3. 除了饮食,痛风还与什么有关.....	48
4. 什么是痛风石.....	48

二、痛风性关节炎是如何诊断的..... 49

1. 痛风有什么症状.....	49
知识链接:尿酸高为什么会引起关节红、肿、热、痛.....	49
2. 痛风一般会在哪些关节发作.....	50
知识链接:为什么痛风多见于足背、足跟等部位.....	50
知识链接:膝盖疼痛会不会是痛风.....	50
3. 痛风性关节炎患者如何自我诊断.....	50
4. 在医院里诊断痛风需要做什么检查.....	50
5. 医生是如何诊断痛风性关节炎的.....	51

三、痛风性关节炎是如何治疗的..... 51

1. 痛风的急性期应该怎么治疗.....	51
----------------------	----



2. 痛风在间歇期、慢性期应该怎么治疗	52
3. 痛风患者可以用激素治疗吗	53
4. 痛风可以用中药来治疗吗	53
知识链接: 痛风急性期在日常生活中要注意些什么	53
四、痛风性关节炎如何预防与保健	54
1. 痛风性关节炎患者该做什么运动	54
2. 痛风性关节炎患者需要注意什么	55
(1) 了解痛风发生的原因	55
(2) 调整饮食结构, 控制嘌呤的摄入	55
(3) 调整生活方式, 并适当运动	55
(4) 保持健康的心理	55
3. 痛风性关节炎患者日常饮食应该注意什么	55
专家提示: 痛风还可能伴随着其他疾病一起来	56
专家提示: 治疗痛风, 不要随便相信偏方	57

第三篇 炎症性关节炎的预防与康复

第一部分 类风湿性关节炎的预防与康复	60
一、类风湿性关节炎的基础知识	60
1. 一个你可能不相信的类风湿性关节炎的故事	60
2. 类风湿性关节炎会引起哪些不适	60
知识链接: 是不是有肢体晨僵就是患了类风湿性 关节炎	61
3. 类风湿性关节炎好发于哪些关节	61
4. 哪些人容易患类风湿性关节炎	61
5. 类风湿性关节炎发病的特点是什么	62
6. 什么原因引发类风湿性关节炎	62
知识链接: 类风湿性关节炎有哪些危害	62
二、类风湿性关节炎是如何诊断的	63
1. 类风湿性关节炎急性期有哪些表现	63



2. 类风湿性关节炎亚急性期有哪些表现	63
3. 类风湿性关节炎慢性期有哪些表现	63
4. 类风湿性关节炎患者如何自我初步诊断	64
(1) 知道类风湿性关节炎病情发展史	64
(2) 知道类风湿性关节炎有哪些不适症状	64
(3) 知道类风湿性关节炎患者形体上有变化	64
5. 医生是如何诊断类风湿性关节炎的	64
三、类风湿性关节炎如何治疗	65
1. 类风湿性关节炎可以根治吗	65
2. 为什么类风湿性关节炎患者需要及早到医院 进行规范的治疗	65
3. 类风湿性关节炎的药物治疗	65
(1) 常规用什么药物治疗类风湿性关节炎	65
(2) 诊断为类风湿性关节炎,哪些中药可以服用	66
4. 类风湿性关节炎如何康复治疗	66
(1) 类风湿性关节炎急性期如何康复	66
(2) 类风湿性关节炎亚急性期如何康复	67
(3) 类风湿性关节炎慢性期如何康复	68
专家提示:怎样尽快缓解类风湿性关节炎的 晨僵症状	69
5. 类风湿性关节炎什么情况下需要手术治疗	70
四、类风湿性关节炎如何预防与保健	70
1. 类风湿性关节炎患者居家如何处理疼痛	70
(1) 类风湿性关节炎炎症发作时如何居家处理 疼痛	70
(2) 类风湿性关节炎炎症消退后如何居家处理 疼痛	71
2. 类风湿性关节炎如何自我心理调节	71
3. 何谓类风湿性关节炎“关节保护法”	72
知识链接:类风湿性关节炎患者为何要进行“关节	



保护”	72
4. “关节保护法”有何规则	72
(1) 尽量使用较大和有力的关节	72
(2) 避免关节长时间保持一个动作	72
(3) 保持正确姿势,避免关节处于变形位置	73
(4) 留意和重视关节的疼痛	74
(5) 工作时减少体力的消耗	74
(6) 注意工作与休息之间的平衡	75
5. 在日常生活中,类风湿性关节炎患者如何应用 “关节保护法”	75
(1) 起居时如何保护关节	75
(2) 摄食时如何保护关节	77
(3) 个人护理时如何保护关节	78
(4) 居家操作时如何保护关节	80
知识链接:类风湿性关节炎患者为什么要开展居家 运动康复	83
6. 类风湿性关节炎患者如何开展居家运动康复	83
7. 类风湿性关节炎患者开展居家运动康复时 应注意什么	88

第二部分 强直性脊柱炎的预防与康复

一、强直性脊柱炎的基础知识	89
1. 揭开强直性脊柱炎的神秘面纱	89
(1) 何谓强直性脊柱炎	89
(2) 强直性脊柱炎有遗传性吗	89
2. 哪些原因是引起强直性脊柱炎的罪魁祸首	90
二、强直性脊柱炎如何诊断	90
1. 强直性脊柱炎有何症状特点	90
2. 强直性脊柱炎好发于哪些关节	90
3. 强直性脊柱炎如何早期预警	91



知识链接:如何早期诊断强直性脊柱炎	91
4. 初步筛查强直性脊柱炎的最常用方法是什么	91
知识链接:为什么说强直性脊柱炎容易误诊	91
5. 强直性脊柱炎对患者的影响如何	92
(1) 强直性脊柱炎对脊柱关节有何影响	92
(2) 强直性脊柱炎对神经系统有何影响	92
(3) 强直性脊柱炎对肌腱有何影响	93
6. 强直性脊柱炎患者如何自我初步诊断	93
专家提示:为什么说早期识别骶髂关节炎对诊断 强直性脊柱炎特别重要	93
7. X 线检查对于强直性脊柱炎的诊断和治疗有何 意义	94
8. CT 和 MRI 检查对于诊断强直性脊柱炎 有必要吗	94
9. 医生是如何确诊强直性脊柱炎的	95
10. 是否需要抽血化验检查,它对诊断强直性 脊柱炎有何意义	95
11. 什么情况下强直性脊柱炎患者需要做超声检查	96
三、强直性脊柱炎是如何治疗的	96
1. 强直性脊柱炎患者如何笑对强直人生	96
2. 强直性脊柱炎患者必备的治疗常识	96
3. 强直性脊柱炎如何药物治疗	97
(1) 强直性脊柱炎患者是否需要长期服用 糖皮质激素	97
(2) 强直性脊柱炎患者在什么情况下需要局部 用糖皮质激素治疗	97
(3) 目前有哪种中成药适合治疗强直性脊柱炎	97
(4) 使用缓解强直性脊柱炎病情的药物应注意 什么	97
专家提示:治疗强直性脊柱炎的药物对胃肠道	



不良反应有哪些	98
4. 强直性脊柱炎如何康复治疗	98
(1) 强直性脊柱炎早期需要卧床休息吗	98
(2) 强直性脊柱炎活动期如何康复治疗	98
1) 如何判断强直性脊柱炎处于活动期， 活动期康复治疗原则是什么	98
2) 强直性脊柱炎活动期如何接受物理因子 治疗(理疗)	98
3) 强直性脊柱炎活动期如何接受针灸治疗	99
4) 强直性脊柱炎活动期如何接受推拿 治疗	100
5) 强直性脊柱炎活动期保持何种姿势为好	100
6) 强直性脊柱炎活动期如何运动康复	102
(3) 强直性脊柱炎非活动期如何康复治疗	108
专家提示:颈椎受累的强直性脊柱炎患者怎么办	109
知识链接:为什么强直性脊柱炎患者容易发生骨折	109
5. 放射治疗对强直性脊柱炎有效果吗	109
6. 强直性脊柱炎患者是否需要手术治疗	109
四、强直性脊柱炎如何预防与保健	110
1. 如何居家护理强直性脊柱炎患者	110
(1) 疼痛时如何护理	110
(2) 心理如何呵护	110
(3) 饮用什么食物为好	110
(4) 吃药时应注意什么	111
(5) 如何护理合并色素膜炎的患者	111
(6) 如何运动康复	111
(7) 哪种姿势及体位为好	111
(8) 如何预防肺部感染	112
2. 强直性脊柱炎患者如何开展日常生活能力训练	112
知识链接:强直性脊柱炎患者可以过性生活吗	112

