

数百万加拿大老年男性和女性遭受了关节炎引起的疼痛、僵硬和肿胀之苦。疼痛可使人的速度减缓、运动受限。活动越少，肌肉越弱，越发难以保持自身的稳定和平衡。关节炎也会加重您可能存在的其他身体问题，如骨质疏松症。

遗憾的是，许多人并未针对关节炎寻求治疗，因为他们认为只需应对病情并强忍病痛。但事实并非如此。目前已有帮助减缓关节炎并治疗疼痛的药物。关节炎的早期诊断和治疗至关重要。疾病一旦得到控制，您便可开展更多的体育运动。

研究表明，定期体育运动不但会强健体魄，而且还有助于更好地治疗疼痛和僵硬。

从医生访视开始

如果您尚未开始医生访视，请到家庭医生处进行关节炎诊疗。您的医生应当首先全面了解您的健康状况，然后开药或进行其他形式的治疗，以帮助治疗疼痛和僵硬并抑制病情恶化。尽可能向您的医生提供关于您所服用的任何其他药物、过敏情况和既往疾病的所有信息。如果有必要进行药物治疗，您的医生很可能会在开始时使用低剂量药物，并对您进行仔细监测，以确保您的身体可以承受。

定期体育运动的益处

关节炎患者常因担心疾病加重而减少运动量。但研究人员发现，适当类型的定期体育运动实际上会减轻疼痛，并且不会损伤关节。定期体育运动有助于保持肌肉强健、构建骨量和控制体重。这些均意味着您将更好地应对关节炎，并将更好地独立生活。

定期体育运动还具有情感效益。其有助于使您感到放松，充满活力，并且自我感觉良好。即使您已长时间不活动，现在您也能够受益于定期体育运动。事实上，研究表明，先前运动最少的人一旦开始运动，会最先观察到他们所获得的效益。随着时间的推移，他们也会享有最大的健康效益。



莫妮克·卡麦伦医生，医学博士，加拿大皇家医师协会会员
魁北克舍布鲁克社区风湿病科医生
魁北克医师学院顾问

实际用的前沿研究结成果应用于老年人的体育活动。



本刊的出版得到加拿大卫生研究院 (Canadian Institutes of Health Research) 的财政资助。

何种运动有益于关节炎患者？

您应咨询您的医生和其他健康保健专业人员（如物理治疗师或经认证的锻炼专家），以帮助制定全面计划。该计划应包括：

- 伸展运动，旨在保持肌肉弹性和关节灵活性
- 和缓的无疼痛关节运动
- 平衡运动
- 肌肉强化运动
- 有益于心脏和肺的有氧运动
- 您喜欢或意欲尝试的趣味性运动

低强度体育运动最适于关节炎患者。游泳是一个不错的选择，因为水可对关节起到支撑作用。慢跑会对腿关节施加过大压力，不推荐接触性运动项目。也可选择低强度的团体有氧训练。

中国传统锻炼项目太极是一项饶有趣味的团体或个人运动，可增强力量，提高平衡性、灵活性和可动性。许多社区中心提供相应课程。

步行非常适于强化髋关节肌肉，特别是当您行走在柔软表面上时，如草地或木屑路径。越野滑雪和高尔夫球也是适合很多人的良好选择。手部锻炼有助于增强握力，改善因关节炎而受损的手指协调性。只要您避免刺激性运动并且始终在无痛范围内进行运动，也可以选择重量训练。

体育运动提示

- 通过“伸展和保持”运动以及低强度运动，进行 5 至 10 分钟热身，然后再进行主要锻炼项目。
- 结束时，通过“伸展和保持”运动以及低强度运动，进行 5 分钟缓和。
- 设定目标，即进行 10 分钟的中度有氧体育运动。如果刚开始进行上述运动时无法坚持 10 分钟，则尽您所能去做，并逐渐达到 10 分钟的目标时间。
- 逐步增加时间，直至您在每周大多数日子中可以累积进行 30 至 60 分钟的中度有氧运动。
- 一些人发现锻炼前后对关节炎性关节进行热敷或冷敷很有帮助。
- 请穿上适合您运动项目的鞋子，确保鞋子舒适并可提供支持。

对您而言，进行体育运动是对抗关节炎和保持自身健康的好方法。



其他资源

Arthritis Society（加拿大关节炎协会）

<http://arthritis.ca/manage-arthritis/living-well-with-arthritis/physical-activity-and-exercise>

Canadian Physical Activity Guide for Older Adults 65 Years & Older（加拿大 65 岁以上老年人体育运动指南）

<http://www.csep.ca/en/guidelines/guidelines-for-other-age-group>

Physical Activity and Arthritis Guide（体育运动和关节炎指南）

<http://arthritis.ca/getmedia/2102ed41-cac6-44c0-ad8e-ac5a2dcdbd2a2/PhysicalActivity-ArthritisGuide.pdf>



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

免费电话：1-800-549-9799
电话：519-925-1676

电邮：info@activeagingcanada.ca
网址：www.activeagingcanada.ca