

可以幫助您的小訣竅

開始總是最困難的，維持更是難上加難！一些能夠幫助您的小訣竅有：

- 和自己訂立約定：6至12週是一段合理的時間建立並鞏固您所致力新的體能活動計劃。
- 為從事的體能活動記日記或寫在日曆內－把日記或日曆放在看得見的地方，並每天加以記錄。
- 鼓勵一位“夥伴”（家人或朋友都行）加入您的行列，這樣不僅有伴，還可幫助雙方維持進度。
- 慢慢地開始您的運動計劃。開始您的體能活動時，從10至15分鐘開始做起，然後再慢慢增加。為了達到良好健康和福祉的目的，請把目標放在能一週內多日均可至少做30分鐘的有氧運動。幫助自己的運動計劃有一個成功的機會。持之以恆你就是贏家。
- 6週以後對運動計劃進行回顧－這是您的運動計劃，所以您應該充分享受它。如果您覺得沒有意思的話，何妨試一試別種運動！
- 當您達成第一個目標時，對自己嘉獎一番－然後可以充滿自信地為自己設定下一個目標。



ARTHRITIS
NEW ZEALAND

ENABLING A BETTER QUALITY OF LIFE

KAIPONAPONA AOTEAROA

Te whakapiki i te kounga ora

Te Rongoaa Kakuriki
**Green
Prescription**

綠色處方

綠色處方（Green Prescription，簡稱GRx）是健康專業人士為病患提出的書面建議，讓他們能夠保持身體於活動的狀態，作為其健康管理計劃的一個部份。

綠色處方在全國各地均有提供，這要感謝我們與各全科醫生團體所建立的夥伴關係，以及由SPARC和Pharmac提供的資金。

本活動設計的目的旨在幫助並鼓勵人們保持健康活力，同時我們提供電話、面對面和小組的支持服務。

請向您的醫生、護士或關節炎講師諮詢有關綠色處方的問題，或您可致電0800 ACTIVE (0800 228 483)索取進一步詳情。如欲洽詢您所在地區相關的體能活動計劃亦可撥打0800 ACTIVE。

紐西蘭關節炎協會為所有受關節炎影響的人們提供支援和信息

Provided as a service to our customers
dispensaryfirst
medicine plus advice

SPARC
ihi AOTEAROA
Sport & Recreation New Zealand

PUSH PLAY

www.sparc.org.nz



Artwork
produced
in 2007.

ARTHRITIS
NEW ZEALAND
追求更美好的生活品質

KAIPONAPONA AOTEAROA

Te whakapiki i te kounga ora

從事體能運動減緩關節炎



www.arthritis.org.nz
Mandarin Translation

一旦有了關節炎，即使是日常活動也有可能變得困難，而想要身體保持於活動的狀態有時可能變得遙不可及。經受持續的疼痛、關節僵硬和疲勞的感覺可能極度令人氣餒。然而研究顯示，規律及適當的體能活動將有助罹患關節炎人士改善對疼痛的忍耐度、個人情緒以及生活品質。

對各種不同體態、高矮胖瘦、年齡和心態的人士，總是有可能找出對其個人最佳的體態活動計劃。

從事體能活動的益處包括

- 減輕關節疼痛和僵硬
- 增強關節的彈性和活動性
- 培養肌肉的力度
- 減緩肌肉張力
- 保持骨骼和軟骨的健康強韌
- 幫助控制關節的腫脹
- 增強心肺功能
- 幫助培養良好睡眠習慣
- 降低疲勞、焦慮和沮喪
- 幫助減輕體重，從而降低對載重關節的壓力，例如髖骨和膝蓋

謹記：在開始一項新的體態活動計劃之前，最好向您的醫生請教過，特別是如果您已經有一段時間不甚活躍，或是您有任何身體上的問題。

對您最佳的體能活動視您的關節炎和其影響的關節和肌肉而定。



如果不動的話情況就會越來越糟！

體能活動對維持肌肉和關節的彈性和強度至關重要。缺乏運動會減低關節的穩定和活動程度，並可能長期下來導致您的關節炎症狀有所惡化。



讓身體保持活動狀態應該是您自我管理計劃下的一個部份，計劃的其它部份應還包含服用藥物、平衡休習和娛樂活動、健康的飲食以及採用關節保護技巧。



一般而言，低衝擊度的活動是最好的，其中包括：

- 步行
- 游泳
- 水中慢跑
- 水療
- 騎自行車
- 太極拳



請嘗試讓體能活動成為您生活一個固定的部份；一週三次是一個不錯的開始。

您應該如何運動？

請慢慢開始，特別是如果您已經有一段時間不甚活躍。您可能在幾段活動的中間要停下來稍作休息。如您曾做過關節置換手術，請向您的外科醫生或物理治療師請教應該避免哪些活動。體能活動可分三類；您的計劃中最好這三類都應包括。

- 心血管或有氧運動：這類運動可促進您心臟的搏動和肺臟的工作——點小喘氣大有好處，例如：步行、騎自行車、游泳、跳舞。
- 強化運動：這類運動可促進肌肉伸縮性，讓肌肉能夠更好地支持關節並吸收日常活動對身體帶來的壓力和拉力。
- 彈性運動：彈性運動可增進您身體的運動範圍和活動性。請記得要熱身後再做拉身運動。活動時請小心並減緩速度，拉身請持續大約30秒，而最重要的是，一旦感覺疼痛請立即停止運動。運動請不要超過您身體感覺舒適的範圍。

您何時不應運動

注意不要強行試探身體的極限以及在關節炎正發作時過度運動，因為這時運動可能會使您的症狀惡化，導致對身體進一步的傷害。這種情況時請多加休息，等到病發過後再慢慢開始回復運動。

