

PEAK

Physiotherapy Exercise and physical Activity
for Knee osteoarthritis

膝骨关节炎的物理治疗运动和身体活动

骨关节炎信息册

这本小册子提供了膝关节骨性关节炎的相关信息和有效的非手术治疗方案



目录

了解膝关节骨关节炎	3
骨关节炎的治疗方案	4
体力活动	6
进行锻炼和体力活动的障碍	7
活动的进度节奏	9
骨关节炎患者的减肥	10
克服减肥的障碍 理解	11
和管理您的疼痛	13
渐进式肌肉放松法	14
迷你放松法	15
愉悦想象法	16
正念疗法	17
睡眠	19
成功案例	20
更多信息	22

WARNING

This material has been reproduced and communicated to you by or on behalf of the University of Melbourne in accordance with section 113P of the *Copyright Act 1968 (Act)*.

The material in this communication may be subject to copyright under the Act.

Any further reproduction or communication of this material by you may be the subject of copyright protection under the Act.

Do not remove this notice

警告

本材料已由墨尔本大学或其代表根据 1968 年版权法（法案）第 113P 节复制并传达给您

本册子中的材料内容受该法案规定的版权保护。

您对本材料的任何进一步复制或传播会受到该法案的版权保护。

不要删除此通知

PEAK（Physiotherapy Exercise and physical Activity for Knee osteoarthritis）原版由墨尔本大学健康、锻炼和运动医学中心以英文语言开发。其中文版本由倪国新教授和王姿入博士生经墨尔本大学授权翻译，墨尔本大学在这次改编中没有发挥作用。

我们非常感谢 Medibank Private 对本手册设计的支持

了解膝骨关节炎

什么是膝骨关节炎？

骨关节炎是一种关节疾病，常导致慢性（持续性）的关节疼痛和日常活动困难。骨关节炎会影响整个关节，包括软骨、骨、韧带和肌肉。骨关节炎是您的身体对关节微损伤所做出反应的一种活跃的过程，而正是这个过程会在最初引起关节疼痛。

您可以做很多事情来帮助您缓解骨关节炎疼痛，要相信大多数患者的预后是非常好的。使用正确的康复方法，您将有机会继续进行所有对您重要的功能活动。

膝骨关节炎的诊断

如果您有以下情况，医生通常会诊断您患有膝骨关节炎：

- 45 岁或以上
- 活动时膝关节疼痛持续超过 3 个月
- 没有晨僵或晨僵持续不超过 30 分钟
- 没有其他相关健康问题的病史（您的医生将检查其他可能存在的问题）。

X光片检查并不是诊断膝关节骨关节炎或决定其最佳治疗方法的必要条件。这是因为X光片检查结果与您所经历的疼痛、僵硬或残疾程度的关系并不大，而且X光片检查并不能告诉我们哪种治疗方法对您来说最有益。

什么导致了膝骨关节炎

骨关节炎在老年人中更常见，但也会影响年轻人。一些会增加患膝关节骨性关节炎风险的因素包括肥胖、运动损伤和长时间跪姿工作。然而，对于许多人来说，直接致病原因尚不清楚。但骨关节炎的病因明确与否其实并不重要，因为它并不会影响实际的治疗管理方式。

想要观看有关骨关节炎的知识视频？

看看这个用外行友好的语言解释骨关节炎及其临床管理的短片（由墨尔本大学开发）：

<https://youtu.be/o8ZJN56aSic>

什么导致了膝骨关节炎的疼痛症状

膝骨关节炎的疼痛是复杂的。膝关节病理性问题、患者情绪、焦虑和压力水平的变化、睡眠不足或疲劳、或甚至只是过于关注疼痛等，都会影响您的疼痛体验。疼痛常使您避免活动并影响到您的情绪和睡眠。但不活动会导致肌肉无力、体重增加、关节不稳、并可能使您的情绪和睡眠出现更糟的情况。这些因素同样会相互影响，形成一个恶性循环，让您的疼痛感受更严重。

保持活跃、减轻体重（如果需要）和加强肌肉力量可以帮助缓解疼痛并延缓退化周期，以及改善您的整体健康状况。

随着时间的推移会发生什么？

对于大多数人来说，膝关节骨性关节炎的情况会一直相对稳定，偶尔可能会不时发作。

虽然突发性的疼痛会让您在一段时间感到更糟糕，但这种疼痛通常会及时地恢复。

大多数的膝关节骨关节炎患者并不会随时间变得更严重到需要关节置换。

事实上，您的疼痛反而会随着时间的推移而改善。

学会控制膝关节骨性关节炎症状并了解管理疼痛的方法非常重要。寻找一个由值得信赖的卫生专业人员、以及提供支持和理解的其他人所组成的团队，将随时管理您不断变化的需求。

常见的骨关节炎 错误 信念与认知

- 疼痛是由于软骨磨损引起的
- 骨关节炎总会随着时间的推移而恶化
- 运动会进一步损伤膝关节
- 膝疼痛是无法改善的
- 终究会需要进行关节置换手术

骨关节炎治疗方式选择

	锻炼和体力活动	减重
我需要做什么？	建议每一个患有膝关节骨性关节炎的人都进行锻炼。找到最适合您的运动类型很重要，并且有很多选择： • 力量训练 • 有氧运动，如步行或骑自行车 • 水上运动 • 太极 每周应定期进行 3-5 次中等强度的锻炼，参加可以增强关节周围肌肉和增强身体素质的活动。	超重患者建议减肥。要想实现并保持健康的体重需要改变您的生活方式。这包括改变您的饮食习惯，并结合身体活动和运动锻炼。
这类治疗方式的好处是什么？	运动可以帮助减轻膝关节疼痛，提高功能水平、整体健康和情绪状态。运动的镇痛效果大于或类似于简单的镇痛药和口服非甾体抗炎药的效果，而且没有副作用。 锻炼也可以帮助您避免或延迟需要开药或手术。 锻炼可能有助于控制体重并具有一系列其他健康益处。	即使是少量的减重也是有益的，当然您减掉的体重越多，好处就越大。研究表明，减掉 5-10% 的体重可以有效减轻膝关节疼痛并改善功能。如果您将饮食调整与锻炼结合起来，就会看到更大的改善。减重还具有一系列其他的健康益处。
这类治疗有什么不良风险吗？	运动对骨关节炎患者是安全的。您的膝关节疼痛、僵硬和肿胀可能会在运动时暂时增加，但这并不意味着您的骨关节炎情况正在恶化。您可以调整锻炼计划以找到最适合您的运动方式。	减肥和保持轻体重可能很困难。也可能会导致负面情绪，您可能会因看不到明显效果而感到沮丧。
治疗后需要多久才能见效？	运动后可能会立即感觉到有症状的好转。虽然疗效通常在几周后就会显现，但疼痛和功能的最大改善可能需要长达12周的运动的坚持。	这因人而异，取决于减肥需要多长时间。通常在 6 个月左右可以看到最大效果。

药物	注射	镇痛活动
通常推荐用于骨关节炎的药物包括： •外用镇痛剂——在皮肤上涂抹以减轻疼痛（例如辣椒素、非甾体抗炎药（NSAIDs）） •口服镇痛药——口服止痛药（例如扑热息痛、口服非甾体抗炎药）。 要注意，不推荐口服阿片类药物，因为它们对于骨关节炎患者的益处很小（就算有的话），并且存在严重副作用。	由医生将药物直接注射到患膝关节中。两种常用的骨关节炎注射剂是皮质类固醇和透明质酸。 这些通常仅为那些无法通过止痛药或非药物治疗得到缓解的人使用的。	我们的想法会严重影响疼痛强度以及我们对疼痛的反应。膝关节骨性关节炎患者通常情绪低落或焦虑，这将进一步增加疼痛。应对疼痛的行为活动可用于帮助减少消极的想法和感受，从而改善您的疼痛经历。治疗师还可以教您有用的技能来帮助您合理应对疼痛。 可用的技术包括： • 心理咨询辅导 • 认知行为疗法 • 放松疗法 • 正念疗法
局部（外用）和口服镇痛药可能是骨关节炎的短期止痛方式。将它们与非药物策略（如运动）相结合可能会减少所需的药物量。	皮质类固醇可以提供快速、短期的疼痛缓解。与安慰剂注射（生理盐水）相比，先前研究普遍表明，透明质酸注射对膝关节骨关节炎的效果其实很小。	应对疼痛的活动可以通过减轻抑郁或焦虑的感觉来帮助改善情绪，进而减轻疼痛感受并改善身体功能。它们还可以帮助提高睡眠质量和减重效果。
外敷镇痛药可能有副作用，例如局部的刺激性。口服非甾体抗炎药和扑热息痛都可能对您的心脏、肾脏和消化系统产生负面影响，尤其是长期使用的情况。出现副作用的风险同样取决于个人因素，例如患者的其他健康状况。	与注射相关的负面风险很小，例如关节内感染或注射后膝疼痛的立即增加。其他副作用包括皮质类固醇引起的血糖变化。	在培养相关应对技能时往往会需要更关注消极负面的想法，而这个过程可能会让您产生情绪化或对立感受。
开始服药几天后，疼痛可能会缓解，但该缓解通常仅是短期的效果。由于药物会对人们健康产生不同的影响，因此与您的医生或药剂师讨论适用的药物选择很重要。	一些人在注射后的24-48小时可能会出现快速的疼痛缓解。而这些影响通常持续时间很短。	疼痛应对的行为活动可能需要一些时间和练习才能使益处变得明显。放松疗法会在训练后立即帮助减少肌肉紧张、负面情绪和压力。

体力活动

膝关节骨性关节炎患者的一般体力活动水平通常较低。科学证据表明，膝关节骨性关节炎患者的活动量低于没有骨性关节炎的同龄人。这是因为许多患有骨性关节炎的人担心进行体育锻炼会增加他们的疼痛症状。这导致许多人改变了他们做事的方式——例如，乘坐电梯而不是走楼梯、减少他们的日常工作时间、避免尝试新的体力活动、在白天休息过多。对某些患者来说，对疼痛加剧的恐惧足以阻止他们的活跃生活状态。可能会出现活动不足的生活习惯。

可以进行哪些类型的一般体力活动？

好消息，您有很多选择！下表列出了您可以考虑的一些活动类型。

每天走更多步数	减少每天久坐时间	主动去遛狗
用更快的步速走路	和小孩玩耍	和朋友一起走路
更用力地执行打扫清洁或其他家务	走楼梯	爬坡
把交通工具改成更积极的选项	做园艺	看电视时站起来或同时做运动
尝试一项新的活动(如游泳、骑车、散步)	参加一个课程(如水中有氧运动、瑜伽、低冲击的有氧运动)	边走边打电话
参加俱乐部(如跳舞、保龄球、徒步旅行、打太极)	把车停远一点	洗车

体力活动需要多激烈？

要想身体健康，人们应该在大多数日子里花一些时间进行中等强度的体力活动。如果一开始这对您来说有些难度，那么进行更多轻度体力活动仍然可以获得健康相关益处。因此，无论强度如何，您都应专注于增加一般体力活动量。

那么如何衡量一项活动的强度呢？

一种方法是想想您在活动时呼吸有多困难。如果您的呼吸比平时更重，但仍能说出句子，那么您的运动强度适中。如果您气喘吁吁，一次只能说一个字，那么您的运动强度可能是剧烈的！如果您不必深呼吸或加快呼吸就能正常活动，那么仅为轻度强度。

另一种衡量您的活动是否为中等强度的方法是使用修改后的 Borg 量表来估计强度。Borg 量表基于您在体育活动中的感受来制定，例如您感到的呼吸困难程度、出汗量以及您的肌肉疲劳程度。

考虑到所有这些感觉，您可以从 0 到 10 分 对您的运动程度进行评分，其中 0 分 表示休息或完全不用努力，10 分表示最大运动量。3-4 分（满分 10 分）表示中等强度的活动。

感觉评级	
0	休息状态
1	非常非常轻松
2	轻松
3	中等强度
4	有点难度
5	难
6	-
7	很有难度
8	-
9	-
10	极限/最大难度

如何提高一般身体活动水平：

- 就算在日常生活中进行一些小的积极变化也会让您的整体健康和膝关节情况产生积极影响。
- 避免在一天中进行长时间的静坐少动。
- 更频繁的短期小段活动最适合膝关节骨性关节炎患者。
- 在现实的时间计划范围内进行活动。
- 逐渐增加您的身体活动量和/或强度
- 通过改变环境来增加活动的多变性。
- 调整您的活动节奏——即使是在糟糕的日子里。
- 安排好自己的时间来调整活动节奏并确保您不会做得过多或过
- 可以使用便携活动记录设备（例如Fitbit）来记录您的每日步数
- 至少进行持续 10 分钟的中等强度活动。这意味着您要连续喘息 10 分钟。

锻炼和身体活动的障碍

存在阻碍我们进行身体活动和/或进行健康专业人员规定的锻炼的事物因子-障碍因素。

这些障碍包括：

- 坏天气
- 感到懒惰
- 其他人（包括您的医生）的过度保守意见
- 感冒或流感
- 假期！
- 疼痛
- 害怕跌倒
- 感觉自己身体没有能力锻炼
- 消极想法（“无论如何锻炼对我没有帮助”）
- 等等...

您可以通过一些提前准备好的策略来预测和应对某些障碍。当您尝试坚持锻炼和身体活动计划但未能实现时，您会发现其他更多的障碍。但随着时间经验和自身决心，您一定会找到克服障碍的方法。

对于每个障碍，您可以会想到多种可能的解决方案。先尝试一个，如果它不起作用，再尝试其他的。一些解决方案可能需要一些时间来实现。要有创意，不要害怕尝试一些新想法。

时间作为障碍

缺乏时间是最常见的障碍。为了克服阻碍您完成身体活动/锻炼计划的时间问题，您应仔细审查您的日常生活安排。您也许能够提出创造性的解决方案。例如，寻找小时间窗口来短途步行。通过在日历中提前安排时间来计划您何时进行锻炼。

克服时间障碍的另一个重要方法是确保身体活动是在您的优先事项列表中。想想更强壮、更少疼痛的膝关节和更好的整体健康水平将使您生活的所有方面都受益！

疼痛作为障碍

人们在运动期间或运动后的短时间内感到膝关节或肌肉疼痛是很常见的。这是正常的情况，并不表示他们的骨关节炎正在恶化或运动对他们的骨关节炎不利。但是，该疼痛不应剧烈或持久。如果您在运动过程中感到无法接受的疼痛水平（中度至重度强度），或者运动后疼痛和肿胀加剧并持续到第二天，则需要更改您的运动计划。这种情况您应该稍微回退一下进程，在下次康复诊疗时与治疗师讨论如何调整您正在做的活动。如果某个特定练习似乎是导致问题的原因，您可以省略该练习，或者您可以尝试将练习的组数/重复次数减少一半。

低能量或疲劳作为障碍

人们往往会发现，一旦他们设法让自己开始，锻炼实际上会给他们更多的能量。虽然一开始您可能会感到疲倦，但随着您的继续，您会开始感到更有活力。此外，人们通常在运动后睡得更好，白天就感觉不那么累。有规律的锻炼和身体活动可以帮助打破感觉昏昏欲睡的疲倦和无所事事的负面循环。

不喜欢运动

很少有人刚开始仅仅因为真正享受锻炼才去锻炼。运动和体育活动有多种形式，您可以选择相对来讲不那么讨厌的运动形式。感到无聊可能是在保持运动乐趣和动力方面的一个问题。使您的锻炼方式多变，并留意其他可以锻炼身体的方式，您至少一段时间会在运动时更快乐。

还有一些方法可以帮助您使身体活动成为更愉快的体验。例如，与朋友一起散步或加入团体组织、在美丽的风景处进行散步或骑行、在锻炼时听听能振奋精神的音乐等。



照顾他人

这不仅会占用时间，还会占用您的情绪能量。有时您会因为把自己放在首位而感到内疚，哪怕只是一小会儿。但是，要知道，通过自己保持身体活跃，您可以更好地维护自己的身心健康，这样您也可以更好地帮助您所爱的人。

生病

每个人都会不时生病。在生病和恢复期间停止锻炼是可以的，但在休息后重新开始锻炼是非常困难的。当您的病情好转时，请开始提前思考并制定运动计划或设定具体日期，以便您将身体活动重新添加到您的日常生活中。您可能需要从头开始逐步建立，但这是值得的。这会有助于加速您的康复，并且肯定有助于长期保持您的健康。

放假

假期会扰乱日常生活，如果您不提前合理规划，可能会导致效果的退步。但有时假期也会提供新的机会来改变您的日常锻炼或尝试新的体育活动类型。尝试事先做一些调查，并制定如何在假期中进行一些活动的计划。

如果旅游异地，可以由向导推荐当地适合步行的景点。您也可以租用一天的自行车，或预订定制的徒步旅行。打破常规并不糟糕的事情，因为大多数人会一遍又一遍地做同样的事情，尝试新鲜事物是个好事。当您回家时，请确保您设置日期以在您的日常生活中恢复您的锻炼和身体活动。

克服障碍的策略

提醒

如果您经常容易忘记锻炼，您可以尝试一些小技巧，比如把鞋子或运动服留在您不会错过的地方，给自己留下笔记或设置提醒事项，或将活动安排到日历或日记中。大多数智能手机都内置了提醒和日历应用程序，可以与闹钟一起使用，以帮助提醒和加强锻炼依从性。

奖励

有些人发现奖励系统确实可以帮助他们保持动力去做他们不想做的事情。奖励的例子包括：

- 每次达到锻炼目标时给自己加分，并在每次达到目标分数时计划做一些对自己有益的事情。
- 用一本书或一次小憩来奖励自己一些放松的时间。
- 为自己设定一些目标，并在您达到目标时计划一个款待，例如一双新的（步行）鞋。奖励的内容可以有创意（但请不要用一周的假期来奖励自己！）

社会支持

寻求帮助您锻炼或使您生活变得更加活跃的人/社会团体可以更好地坚持您的计划。更好的是，如果您和您的伙伴一起做运动，您可以互相激励。

活动的进度节奏

过度活动及其后果

在膝关节症状相对减轻的日子里进行活动，或者在较短的时间内做更多的事情来弥补那些感到疲倦或疼痛更严重的日子通常是很诱人的。但当您在短时间内大量增加膝关节上的负荷时，可能会发生过度活动的情况。例如，通过在一天内将您通常的步行距离增加一倍或快速完成所有家务活。虽然这种过度活动后疼痛的增加并不意味着关节受损，但它可能会让人不舒服，需要休息才能解决。

陷入过度活动循环会产生些许负面后果。在短期内，这些后果包括：

- 疼痛加重
- 通过身体活动预测剧烈疼痛
- 紧张、担忧和焦虑情绪的增加
- 回避或取消活动，甚至包括那些让您感觉良好的愉快活动

随着时间的推移，这可能会导致问题的恶化，因为如果您长期参与较少的体力活动，会变得身体虚弱，失去肌肉力量、柔韧性和降低整体健康状况。

我应该如何管理我的身体活动？

通过将日常活动和锻炼拆分成小的部分来“调整您的活动”。与其进行一次长时间的身体活动，不如进行多次更短的身体活动或锻炼，中间休息一下。调整您的活动节奏意味着一个适

度的范围——即不能过度锻炼也不能完全不锻炼。活动节奏的管理在疼痛管理中很重要，因为它可以帮助您保持活跃，并帮助您避免疼痛发作。

为了调整您的身体活动进程，您应该更多地关注您花在某项活动上的时间，而不是您所经历的疼痛量。

比如，想想您走过的距离，或者您站起来的时间，根据这些指标来告诉您什么时候需要停止活动并休息一下。在休息之前，您可以使用这种方法，通过增加步行的距离或活动的时间，逐渐增加您的身体活动量。

在身体活动期间以及当您尝试增加身体活动水平时，可能会出现一些膝关节疼痛。可接受程度的不适和疼痛感是可以的。如果您对自己的身体活动感觉十分良好，在短时间内快速增加活动量可能很诱人，但一定要谨慎衡量是否存在过度情况，避免陷入过度活动的恶性循环！

您可能会从调整活动节奏的过程中获得一些好处包括：

- 继续进行愉快的活动，而不是削减运动量。
- 参与重要的日常活动。
- 主动控制您在活动中出现的症状数量，而不是让症状控制您。
- 避免症状的极端突然发作。
- 从长远来看变得更有活动力。
- 逐渐提高您的一般体力活动水平，从而提高力量和体能。
- 减少疼痛、紧张和疲劳。

骨关节炎患者的减肥

超重与许多健康问题有关，如心血管问题和糖尿病，它也可能导致您的膝关节疼痛和日常活动困难。因此，建议患有骨关节炎的患者及时减重。

减肥如何帮助膝关节骨关节炎？

超重会给腿部关节带来额外的压力，尤其是膝关节。在日常活动中，每公斤体重会导致额外 4 公斤的通过膝关节的负荷。即使是减轻几公斤的体重，也能大大减轻关节的负荷。
超重还会导致体内炎症水平升高，从而加重膝关节骨关节炎症状。减肥显著改善了膝关节骨性关节炎患者的疼痛和僵硬程度，并帮助他们更好地发挥功能。保持更健康的体重也有助于延迟或避免药物或手术的需要。

减重多少才能获得最佳效果？

大多数人在减掉 5-10% 的体重后都会得到改善（例如疼痛减轻）。这意味着如果您体重 90 公斤，您应该注意到在减掉 5-9 公斤后您的疼痛会减轻了。您减掉的体重越多，疼痛和功能的改善就越大。如果您将饮食调整与运动相结合，减轻的疼痛和改善的功能也会更多更好。

我需要做些什么？

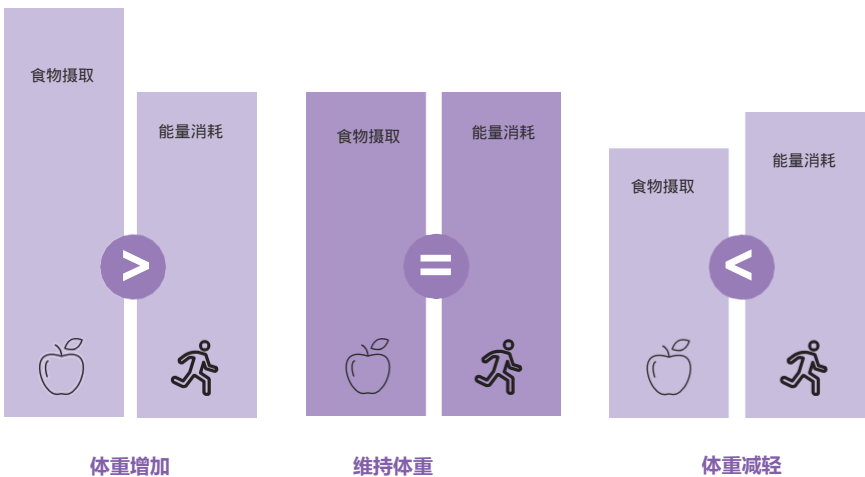
减肥涉及改变饮食习惯以及定期锻炼。虽然这听起来很简单，但我们都知道减肥然后保持体重是非常困难的。

一些可以帮助您的提示包括：

- 为自己设定切合实际的目标并保持耐心。如果您“不小心失败”，请不要自责或放弃——重新回到正轨，重新专注于您的目标。
- 让您的朋友和家人参与进来，以帮助您保持动力。更好的是找一个愿意和您一起减肥的人，这样您们就可以互相帮助。
- 记录您吃了什么食物。
- 了解健康的食物选择。
- 慢慢吃，品尝每一口。
- 定期喝水。
- 睡眠不足。夜间睡眠不足已被证明会导致体重增加，甚至可能影响您膝关节疼痛的程度。
- 将锻炼和身体活动计划到您的日程表中。

重点

- 如果您超重，减肥将有助于减轻您的膝关节疼痛和残疾水平。
- 瞄准体重的5-10%。
- 将减肥策略与一些锻炼和身体活动相结合。
- 提前考虑您将改变的饮食习惯，以帮助您长期保持健康体重。



克服减肥的障碍

减肥可能是具有挑战性和困难的。存在一些障碍因素来阻碍您的减肥计划。一些例子包括：

- 时间不够
- 不饿时吃东西
- 缺乏健康饮食知识
- 假期/特别活动
- 生活方式选择

您可以通过一些准备好的策略来预测和计划这些已知障碍。当您尝试一些新的东西却失败的话，您也会发现其他的未曾预料的障碍。随着时间的推移和决心的坚定，您会更好地找到克服减肥障碍的方法。

缺乏时间

您永远不会觉得时间是够用的。时间问题是我们每个人都需要克服的障碍。想象一下，如果您工作很忙，您会在路上快速地买一些食物，或者试图在一周中找到时间计划膳食和去杂货店。忙碌的生活也会妨碍您每天抽出10-20分钟来锻炼身体。

用周末的时间来计划下一周的健康饮食和杂货店购物清单是有帮助的。带上您自己的午餐去上班，以减少从快餐连锁店吃一顿不健康饭菜的冲动。如果您发现早上很难做好当天的饭菜，请尝试在前一天晚上准备它们。每个人都有不同的时间表，所以现在花点时间想想您的日常安排，以及对您的减肥计划有什么影响。

在不饿时吃饭

很多时候即使我们不饿也会去吃东西，这可能是由于多种原因：我们可能会因为无聊或孤独而吃东西、我们可能会吃东西来分散我们对疼痛的注意力、我们可以用食物来犒赏自己。另一个可能影响减肥计划甚至增加膝关节骨性关节炎疼痛的主要因素是精神压力。我们对压力的反应各不相同，它可能会妨碍我们锻炼身体。精神压力可能是许多人进食的诱因，并促使我们选择不一定对我们有益的食物（例如，巧克力）。其他人可能因为某些心理压力会吃得更少或可能会错过饭菜。如果您是一个经常使用食物来帮助缓解难过情绪的人，您可能需要探索食物以外的其他选择，例如听音乐、寻找朋友进行社交，在街区散步等。减轻压力可以让我们对自己的生活有一种控制感，让我们有更多时间去做对我们有益的事情，例如锻炼身体。计划并更加关注您的日常生活可能有助于减轻您的压力。其他的策略包括放松训练、正念疗法或调整您的思维过程以应对有压力的事件等可能都会有所帮助。您当地的社区可能会提供此类课程练习，或者您也可以从全科医生那里转介健康专业人士来进行这些身心疗法。

生活方式-饮食习惯

许多人将某些事与他们的饮食活动结合在一起，并养成了一些不健康的习惯。发生这种情况时，仅这些事件的发生就可能开始让您感到饥饿。例如，如果您在看新闻或阅读报纸时经常吃东西，那么每次您进行这些活动时，都会触发进食。

为了帮助打破这些饮食习惯，请考虑其中一些策略来区分这些事件，以便您可以识别和应对真正的饥饿。吃饭时尽量不要做任何其他事情。如果一开始感觉不舒服，这可能是一个好迹象，表明您需要继续练习，因为您已经养成了与其他活动一起吃饭的不良习惯。



当您分心时，您也不会注意您吃了多少。制定一个适合您生活方式的饮食计划，尽量在同一个地方吃饭。例如，早上 7 点 15 分在餐桌上吃早餐（不阅读或看新闻），下午 12 点 45 分在厨房工作或离开办公桌 15 分钟。

尝试记录食物日记，以帮助您监控您正在吃的东西。记录下每一件您吃过的食物。如果您忘记记录一天中吃的零食，您的饮食日记就不会那么准确。即使我们没有意识到，但我们随口额外的食物都能积累起来。

知识

知识就是力量，但如果您从来没有被教导过健康饮食——吃什么和吃多少，就很难做出健康的选择。从您的储藏室拿点食物，看看食品标签。有营养成分、健康等级、每日摄入量百分比等等。这可能会让我们有点不知所措并让我们只根据自己的经验在店里去选择我们熟悉/舒服的食物。因此一个策略是，通过学习如何做出好的食物选择，获得足够知识，成为一个更知情的消费者。

假期/特殊日子

假日或特殊事件是可以享受的。

但这也是我们满足食物欲望的黄金时间，可能是我们大多数人过度放纵的诱因。社交方面，周围有很多人，各种各样的食物选择可能是人们暴饮暴食的驱动因素。

关键是要计划好您将如何处理这件事。例如，您可以自己带您喜欢的食物，或者您可以在其他食物上吃得少点来弥补。

理解和管理您的疼痛

长期生活在疼痛中可能是骨关节炎患者最难熬的经历之一。疼痛实际上比我们大多数人意识到的要复杂得多。来自膝关节的感受器传入的信息在您的大脑中进行处理，在您意识到疼痛之前，这些疼痛信息会受到大脑中各种其他信息的影响。

如果您患有慢性或持续性疼痛，那么您并不孤单。这是一个普遍而复杂的问题，影响着各个国家的人。

有两个重要因素会影响您的疼痛体验：

1. 第一个与进入大脑的感觉信息的数量和类型有关。通往大脑的路就像一条只能通过有限流量的高速公路。这条高速公路偏爱某些特定的感觉：比如运动、触摸和温暖的“正常”感觉会比疼痛感觉更优先。来自膝关节的“正常”感觉越多，传递到大脑的疼痛信息就越少，因此您的疼痛感受也会越少。这就是为什么在没有其他优先信息的情况下，疼痛会感觉更严重，而在开始走路几分钟后会感觉好些。这也是为什么我们有时会摩擦按揉膝节能让疼痛减轻、热敷能缓解疼痛的主要原因。
2. 第二个因素与您的大脑如何放大疼痛感有关。想像您的大脑中有一个音量控制旋钮，您的情绪、压力水平或其他想法可以将传入的疼痛信息的音量调高或调低。例如，众所周知，压力、焦虑、抑郁、疲劳和消极想法都可以调高疼痛“音量”。因此，放松技巧和处理抑郁和消极想法可以改变您感受到的疼痛程度。思考其他事情或分散注意力的技巧也可以帮助降低疼痛量。这些技巧需要练习才能很好地发挥作用，虽然很难自学，但尝试一些简单的分散注意力的策略可能会让您受益匪浅，例如在疼痛恶化时思考愉快的经历，或者通过放松来减轻紧张感。

过去人们认为疼痛只是从身体直接传递给大脑的简单信息。然而，大量研究表明疼痛远比这复杂得多，大脑可以改变我们解释疼痛信息的方式。例如，如果我们感到压力，我们知道这通常会影响我们的血压或肠道的变化，我们现在知道它也会影响我们的疼痛感。因此，疼痛，就像我们身体中发生的其他事情一样，当我们感到压力或焦虑时，通常会感觉更糟。许多人注意到他们的想法和感受对他们的疼痛有很大的影响。

好消息是，您可以做很多事情来帮助控制您的疼痛。尝试各种各样的管理手段是个好主意，这样您就可以选择不同的策略和工具，以便在需要时调用。这将使您更好地控制疼痛。

以下几页有一些方法可以帮助您通过管理您的思想、感觉和行动来控制您的疼痛。



painTRAINER✓

painTRAINER是一个交互式的在线免费程序，教您有效的策略来管理您的疼痛。它由 8 节课组成，每节课持续约 30-45 分钟。您将学习各种疼痛应对技巧以及如何在日常生活中使用它们。

painTRAINER 程序由墨尔本大学健康、运动和运动医学中心的研究人员开发。

www.painTRAINER.org

渐进式肌肉放松

放松是控制和减少疼痛、骨关节炎的其他症状以及压力、疲劳和睡眠困难的最重要的技巧之一。放松是一种可以像开车或打字等其他技能一样学习的技能。

渐进式肌肉放松教您如何注意身体的紧张和放松感。这是通过绷紧各种不同的肌肉群来完成的。通过绷紧肌肉，您可以更容易地放松它们，来变得更放松。您将学会将身体的压力保持在较低水平，较少的紧张通常意味着较少的疼痛。



如何开始

首先您需要找一个舒适的地方躺下。让环境尽可能放松，关掉灯，关掉手机，放一些轻柔的音乐来阻挡任何令人分心的噪音。如果您很舒服，请闭上您的眼睛。

放松您的身体。缓慢而均匀地呼吸。花点时间专注于平稳、均匀的呼吸。

从您的脚开始，聚焦您右脚的脚趾，慢慢绷直肌肉。注意到紧张感，保持几秒钟，然后放松。

现在用您的左脚做同样的事情，慢慢绷直脚趾，关注这种紧张感。保持几秒钟，然后放松。

再移动到您的小腿上。慢慢弯曲右脚的脚趾，指向您的小腿，这样您就可以收紧小腿肌肉。注意紧张感。保持几秒钟，然后放松。再做左小腿。

继续锻炼您的肌肉群，在锻炼的过程中收紧肌肉，注意到这种紧张感，保持几秒钟，然后放松。

右脚——脚趾绷直，放松
左脚——脚趾绷直，放松
右小腿——弯曲您的脚趾，将您的脚指向您的小腿，放松
左小腿——弯曲您的脚趾，将您的脚指向您的小腿，放松
右大腿——收紧腿部肌肉，放松
左大腿——收紧腿部肌肉，放松
臀部——挤压屁股肌肉，放松
胃——吸进，放松
胸部——深深地吸气，填满您的肺部和胸部，然后呼气
背部——将肩胛骨并拢，放松
肩膀——将肩膀耸到耳朵上，放松
颈部——慢慢地把头向后拉，好像您在看天花板一样，放松
额头——尽量抬高眉毛，放松
眼睛——紧闭眼睛，放松
下巴——把嘴巴张大，放松

提示

不要过度收紧您的肌肉，以免它们抽筋或感到疼痛。

不要施加至您剧烈疼痛的部位。您可以尝试不同形式的放松，或直接跳过该肌肉群。

这种放松技巧可以在任何地方进行，放松时可以坐着也可以躺着。

迷你放松法

使用渐进式肌肉放松技术是获得深度放松的好方法。

迷你放松类似于渐进式肌肉放松，

但可以更快更容易地完成。

两者都练习是个好主意，

因此您可以将它们添加到您的策略工具包中，

以帮助管理您的疼痛。

迷你放松可以在 30 秒或更短的时间内完成，

并且可以随时随地进行。

当您感到紧张或疼痛增加时，

这项技能会非常有帮助，

因为您可以扭转紧张感，用安静放松的感觉代替它。

您可以尝试迷你放松的地方：

- 乘坐公共交通工具
- 坐在车里
- 在您的办公桌前工作
- 烹饪时
- 打电话时
- 吃饭或喝酒时
- 临睡前
- 坐在电脑前
- 在超市排队时。

您应该尝试从每天 5 个迷你练习开始，然后尝试构建到 8 个。

要做一个小放松，首先要停下来专注于自己。

尽可能多地释放整个身体的紧张感。

专注于放松腹部或横膈膜的肌肉并深呼吸。当您慢慢呼气时，对自己说放松这个词。

将您的手臂和手放在舒适的位置。身体放松时，可以缓慢、平稳、深吸气（3-5 秒），保持（3-5 秒）后呼气（3-5 秒），这会让您的身体安静下来。

现在让您的身体自行呼吸，并专注于放松您的肌肉。

想象一个放松的“波浪”流过您的前额、下巴、脖子和肩膀、手和手臂、腹部、腿和脚。感受从您的下巴向下蔓延的放松。

让沉重的感觉向下流过您的肩膀，通过您的手臂和手，向下流到您的胃，还有您的腿和脚。

30 秒后，继续您正在做的事情——不管您在放松方面做得如何。



愉悦想象

愉悦想象是一种利用您的想象力创建一个愉快场景的技巧，有点像您做白日梦时做的事情。。

这种放松技巧可以让您把注意力集中在一个最喜欢的地方——真实的或想象的——安全、平静和没有痛苦的地方

研究表明，意象是减轻压力和疼痛的一种非常有效的技术。

图像可以通过两种方式帮助您。它会分散您对不愉快的想法或经历的注意力。当您专注于令人愉快的事情时，您无法过多地考虑自己的不适。它可以帮助您放松。您可以使用图像和肌肉放松练习结合来增强放松的好处，或者您可以单独使用它。人们使用的常见的愉快的意象脚本包括在海滩上散步，或在花园里散步。要练习这一点，您可以创建自己的故事，也可以听一些音乐。如果您自己做，试着想出尽可能多的细节——想想您看到、感觉到、尝到、闻到和听到的东西。找到一个舒适的位置。这可能是一把椅子，在您的床上或外面某个平静而安静的地方。

在您的想象中找到您自己平静、安全的地方，并在您的脑海中建立一个画面……

示例脚本

闭上眼睛，想象您在海滩上。这是一个小而隐蔽的海湾。您有自己的地方。天气晴朗，蓝天白云，非常适合散步。天空中没有一朵云。

海浪缓缓袭来，水在阳光下闪闪发光。空气清新又带着海风的咸味。吸入干净的空气。当您吸气时，想象空气让您充满能量。当您呼气时，感觉您的痛苦和焦虑随着您的呼吸消失，然后飞过水面。

当它们飞过头顶时，您会听到海鸥的叫声。观看他们俯冲和潜水并表演最惊人的杂技。当您观看它们时，感受它们在气流中玩耍时的喜悦和兴奋。

在您的脚下，柔软的沙子可爱而温暖。卷曲脚趾，感受沙粒的嘎吱声。沙子的温暖沿着您的脚传播，让您的整个身体感到温暖、放松和平静。

您继续前进，沿着海滩慢慢走。您注意到一只小螃蟹沿着沙子移动，一路走来留下细小的脚印。

贝壳在沙中闪闪发光。沿着海滩边缘的树木在摇曳。这一切都让人感到如此平静和从容……



正念

正念将您的注意力集中在当下。它训练您的头脑保持警觉，注意您感觉到的想法和感觉，并且不加评判地接受它们。正念就是觉知当下。

定期练习正念已被证明可以改善情绪、缓解压力、改善睡眠、改善健康和减轻疼痛。开始练习正念的一个好方法是注意您的呼吸。对于我们大多数人来说，呼吸是我们认为理所当然的事情。我们从不考虑它。但通过专注于我们的呼吸，我们可以将我们的思想带入当下，这是一种有助于疼痛管理的技术。您可以随时随地进行。当您试图入睡或等待您的止痛药发作时，它通常很有用。

正念呼吸

找一个舒服的姿势。放松身体，尤其是肩膀、胸部和腹部。

如果您愿意，闭上您的眼睛。这可以帮助您变得更加放松并阻止分心。

清空您的头脑。抛开您的想法、担忧和焦虑。

专注于吸气，然后呼气。县我们的呼吸如果有帮助。如果思想侵入，不要担心，只是看着思想滑过，不加批判，就像您看到云朵飘过天空一样。

回到您的呼吸上来，吸入呼出。

您会感觉到您的肌肉开始放松，您的头脑会开始平静。

这通常是人们用来作为练习正念冥想的起点的一种技巧。

要练习正念冥想，您可以参加课程、听 CD、从书中学习脚本或播放 DVD 或在线视频。

让您进一步体验正念冥想的一种简单技术是进行身体“扫描”。它可以帮助您在当下意识到自己的身体。

简单的身体扫描

找一个舒服的姿势。闭上眼睛，放松身体。缓慢而轻柔地吸气和呼气。花点时间专注于平稳均匀的呼吸。注意您的身体感觉如何。当您坐着或躺着时它的重量。

保持吸气和呼气，缓慢而均匀。

现在专注于您的脚。注意任何感觉、紧张、温暖、凉爽、疼痛、不适。只要注意这些感觉，它们没有好坏之分，它们只是存在。保持呼吸顺畅进出。

移到您的腿上，专注于您的腿。注意任何感觉没有好坏之分。它们只是存在于当下。

保持呼吸顺畅，吸气呼气。

如果您的思绪在任何时候开始走神，那没关系，只要轻轻地将您的注意力带回到您的呼吸上。然后回到您的身体扫描。

继续扫描您的身体，注意您走的每一个身体部位，以及您遇到的任何感觉。这些感觉都没有好坏之分——它们只在那里存在。

保持呼吸顺畅进出。

到达头部和面部后，花点时间注意整个身体的感觉。专注于您的呼吸进出。

张开您的眼睛。

定期练习正念。当您想睡觉时，在忙碌或压力大的一天之后，在开会前的办公桌前，当您出去散步时。

注意您的感受，您周围的事物，使用您的所有感官，并专注于当下。



睡眠

膝关节疼痛可能会干扰您的睡眠模式。疼痛、肌肉紧张、焦虑和其他因素会使您难以入睡、难以保持睡眠或影响您的睡眠质量。

睡眠不足会增加您的疼痛、肌肉紧张、压力和焦虑，并让您在第二天感到疲倦。

好消息是，您可以做很多事情来确保您睡个好觉！

检查您的睡眠环境。您的卧室应该是黑暗、安静和舒适的。而且不太热也不太冷。

不要给自己太大压力去完成睡觉任务。如果您无法快速入睡，这会导致焦虑和压力。而感到焦虑或压力又会进而影响您的睡眠能力。

如果您无法入睡，请起床，而不是在床上辗转反侧。喝杯热饮（例如牛奶，而不是咖啡因），做一些温和的伸展运动或呼吸练习，尝试一些肌肉放松或愉快的想象，当您感觉舒服时再上床睡觉。制定睡眠程序，这样您的生物钟就可以建立一个强大的睡眠觉醒周期。做到这一点的方法是每天固定时间睡觉和起床，即使在周末也是如此。

睡前尝试一些放松技巧。这些技巧将帮助您变得更加放松，并可以帮助您更好地控制疼痛，以便您入睡并睡得好。

写下任何可能出现在您脑海中，妨碍您睡个好觉的想法、担忧和焦虑。

不要把它们带到床上。把它们写下来，然后放在一边。您可以明天再处理

白天保持活跃。定期锻炼和体育锻炼将帮助您入睡并保持更长的睡眠时间。

不要看钟。经常查看时间会让您焦虑，焦虑会让您难以入睡。试着把闹钟从床边拿开，或者晚上把它盖起来。

避免在床上使用电子设备和科技产品。这包括电脑、电视和手机。

睡前放松一下，准备好入睡。睡前几个小时避免摄入咖啡因和酒精，以及在深夜进行剧烈运动。不要观看打扰或刺激您的电视节目或电影。

避免白天打盹时间过长。白天小睡可能会妨碍一夜好眠。仅在您真正需要时才小睡，并将小睡时间限制在 20 分钟内。

尽量不要担心您的睡眠。许多睡眠困难的人经常担心他们的睡眠问题比实际情况更糟。

担心会让人更难入睡。告诉自己只要休息就是好的，即使您没有睡着。



成功案例

John 的故事:

这是我的故事。由于我工作的性质，我的膝关节和背部深受折磨。我服用了各种药物，接受了很多治疗，但没有任何变化。我在 64 岁时变成了一个古怪的年轻人。我被告知我需要对我的右膝进行手术，但我一直推迟手术，因为担心手术不会成功。我增加了缓解疼痛的药物治疗。我不得不使用手杖和电动滑板车去工作。我失去了上下楼梯甚至站立超过几分钟的能力。我不能做任何家务。我变得沮丧，难以入睡。这一切都开始影响我的妻子。2010 年 10 月，我参加了一项研究。花了几节课才开始，但（我的理疗师）非常关心和严格，我必须在家里保持规律的锻炼模式。我膝关节的运动开始改善。我的总体幸福感在精神/身体上有所改善。在 2011 年的第二部分，我可以停止使用止痛药和安眠药。我现在可以毫无困难地上下楼梯，长时间站立，因为我在我的学校做主管工作，在那里我不能坐下来。我每天都可以骑自行车，这在过去的 5 年里我无法做到。我每天早上或晚上走路，坐下后膝关节不再绞索。我在理疗师的计划中增加了更多的锻炼，我将在我的余生中每天都这样做。我不会寻求手术，因为该计划（理疗师）已经让我的膝关节功能正常。它改善了我的生活 and 幸福感。我加入了当地保健中心的阿门小组。当我与有腿问题的人交谈时，他们说“这不会有任何好处”。我对他们的回答是“会的，您只需要改变态度，思维过程必须与运动一起改变”。



Brian 的故事:

我患有骨关节炎超过 35 年，尤其是双膝。我在使用消炎药时能得到一些缓解，但问题是，当我停止服用它们时我还是会感到疼痛。我成年后的大部分时间都在讲课工作，这成了我需要站起来做演讲的主要问题。

我也试过水疗、针灸和止痛药，勉强熬过一段时间。最有益的结果是在我退休后，我开始通过墨尔本大学将膝关节力量训练和疼痛管理课程相结合。正是该“疼痛训练”计划让我掌握了处理骨关节炎的技巧，尤其是在疼痛最严重的时候。放松技巧和积极态度工具的结合产生了最好的效果。

最终，我现在每天步行 2 次，平均每次 45 分钟。这让我减轻了 5 公斤的体重，从而减轻了我的膝关节压力，并且让我很高兴我喜欢和我的妻子一起去我们地区美丽的公园散步。

成功案例

Susie的经历:

作为一名 60 多岁的学生，我必须每天两次从校园的一头走到另一头，结果发现我的膝关节出现了严重的问题。走路很困难，我经常上课迟到。在使用了治疗关节炎的涂抹药膏后，我也通过医生尝试了药片，但它们似乎都没有多大帮助，实际上甚至严重扰乱了我的消化。所以我停止服用这些药片。我在学生支持处注册，并收到了残疾通知，因此我可以在建筑物附近停车。当我参加了这个物理治疗试验，进行体育锻炼以及其他有益的活动后，我发现我的膝关节确实有所改善。阅读发送的文献和知识册后，我并不一定需要膝关节置换手术。

运动非常有帮助，在我逐渐增加腿部重量的锻炼中，改善了 my 膝关节情况，而且我确信整个过程非常有益。

我相信这个项目非常有帮助，我如今没有经历到以前同程度的疼痛或困难。



Kerri的经历:

几年前我被车撞了导致右胫骨平台骨折。我被告知这可能会在未来导致骨关节炎的发展。

然而，我不能肯定地说创伤是造成我右膝关节炎的原因。我随后进行了全关节置换术，右膝没有进一步的问题。只有在我的负重主要在我的左侧时更换右膝后，我才意识到左膝有骨关节炎。

常规止痛药如 PanadolOsteo® 效果不大。如果我的骨关节炎真的很严重，我会选择非甾体抗炎药（如布洛芬）几天，但我尽量不服用任何止痛药。我通过身心锻炼来缓解疼痛。

通过反复试验，我发现拳击是最好的有氧运动，因为我可以改变对关节的冲击以适应我的舒适度。我也做普拉提、游泳、步行和骑自行车。

我认为锻炼非常重要，但关键是要找到适合个人的锻炼类型。以前我在做有氧运动，我很喜欢，但发现它对我的关节太刺激了。我仍然偶尔会做尊巴舞，因为它很有趣。之后确实会疼一天左右，但它不会让我的骨关节炎恶化，我觉得当时的享受抵得上之后的一点不适。

我暂时还没有完全更换左膝的计划。我比以前更了解如何通过运动来控制骨关节炎。我通过锻炼来应对这种情况，包括特定的强化膝关节的力量锻炼，以及一些疼痛管理技巧（分散注意力、放松、休息/活动周期等）。我现在的态度是做我喜欢做的事情。

更多信息

如欲获得有关骨关节炎及治疗方法的可靠资料，请浏览：

-  **My joint pain**
访问: <https://www.myjointpain.org.au>
 -  **The Western Australian Department of Health's painHEALTH**
访问: <https://painhealth.csse.uwa.edu.au>
 -  **Musculoskeletal Australia**
访问: <https://www.msk.org.au>
 -  **Arthritis Australia**
访问: <https://arthritisaustralia.com.au>
 -  **Knee Pain Info Video**
访问: <https://youtu.be/o8ZJN56aSic>
-

如欲获得有关健康饮食的可靠资讯，请浏览：

-  **Victorian Better Health Channel**
访问: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/healthy-eating>
 -  **Arthritis Australia**
访问: https://arthritisaustralia.com.au/wordpress/wp-content/uploads/2018/01/ArthAus_HealthyEating_1805.pdf
 -  **Musculoskeletal Australia**
访问: <https://www.msk.org.au/diet/>
-

关于疼痛管理的可靠信息，你可以访问：

-  **The Western Australian Department of Health's painHEALTH**
访问: <https://painhealth.csse.uwa.edu.au>
 -  **This Way Up**
访问: <https://thiswayup.org.au>
 -  **painTRAINER**
访问: <https://www.painTRAINER.org>
-

要获得关于睡眠的可靠信息，你可以访问：

-  **Australasian Sleep Association**
访问: <https://www.sleep.org.au>
 -  **Health Direct**
访问: <https://www.healthdirect.gov.au/sleep>
 -  **Victorian Better Health Channel**
访问: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/sleep>
-

此页面故意留白

