

血友病的物理治療

林漢威

註冊物理治療師
香港血友病會主席

內容

- 急性關節及肌肉出血的物理治療
- 靶關節(target joint) 肌肉出血的成因
- 關節及肌肉出血的康復
- 適合血友病的運動

血友病的嚴重程度

病人體內缺乏的凝血因子水平決定

水平	% 血液中的 凝血因子的水平	
正常	50-150%	
輕度	5-40%	只會於手術或嚴重受傷時有比較嚴重的出血
中度	1-5%	<ul style="list-style-type: none">-平均每月出血1~2次手術-嚴重受傷或牙科治療後的出血時間較長-甚少出現自發性出血
嚴重	Less than 1%	<ul style="list-style-type: none">-通常於肌肉及關節部位出血-平均每星期出血1~2次-自發性出血(非因碰撞或受傷)

急性出血的徵狀與病徵

- 徵狀與病徵
 - 紅
 - 腫脹
 - 痛
 - 僵硬
 - 有繃緊或刺痛感
 - 肌肉抽搐
 - 熱
 - 關節活動受到限制
 - 瘀傷
 - (受傷部位)有古怪的感覺
 - (受傷部位)失去觸覺

如有懷疑，先當作出血處理(打因子)

70-80% 的出血於關節
10-20%的出血於肌肉

常見出血部位

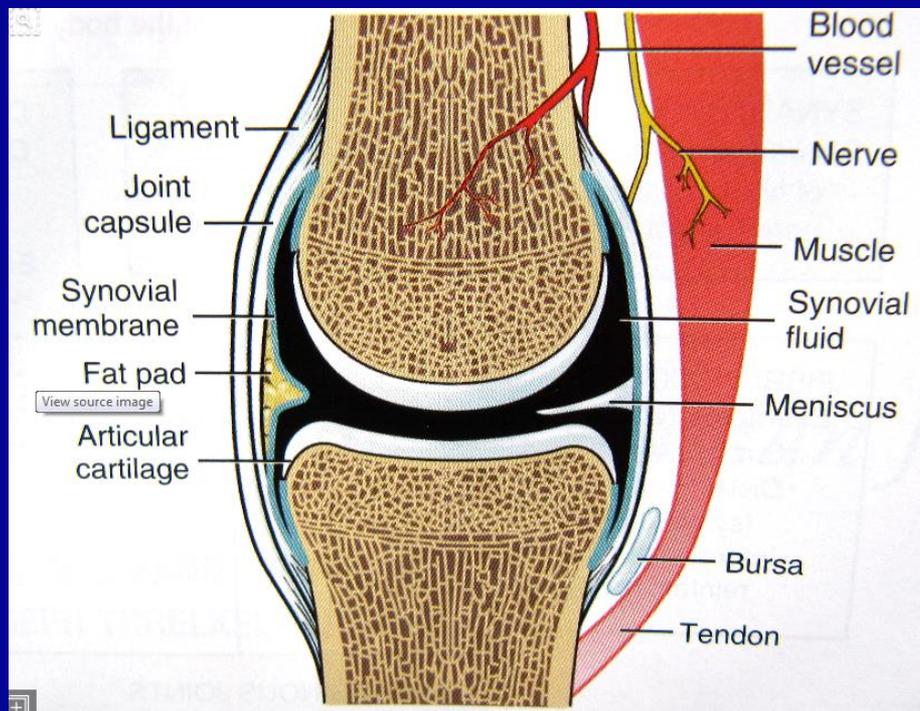
肌肉

- 上臂
- 前臂
- 髂腰肌
- 大腿
- 小腿

關節

- 膝蓋
- 腳踝
- 手肘

關節解剖圖



出血後應盡快進行凝血因子補充

(最好能在出血2小時內補充足夠因子，以最大程度減低出血對關節滑膜帶來的破壞)

如有懷疑，先打因子

關節出血的護理

- 即時注射凝血因子
 - 第八因子:
期望達到的因子水平(%) = $2 \times \text{注射單位(IU)} \div \text{體重(kg)}$
 - 八因子的半衰期為 8-12 小時
 - 第九因子:
期望達到的因子水平(%) = $\text{注射單位(IU)} \div \text{體重(kg)}$
 - 九因子的半衰期為 24 小時
- 自發關節出血: 30-40%
- 肌肉痙攣 : 50%

問題：計算你的用藥水平

有效的物理治療

- P- Protection 保護
- R- Rest 休息
- I- Ice 冰敷
- C-Compression 施壓
- E-Elevation 抬高

復康運動

- 參考世界血友病聯盟 (WFH)
 - <http://www.wfh.org/en/resources/wfh-treatment-guidelines>
- 物理治療影片 (會放於的我們的 facebook)

運動小貼士

- 慢慢的、穩定的做
- 痛的話沒有效果
- 做等長收縮的運動
- 按個人需要調整運動強度
- 借助地心吸力及體重作運動阻力
- 要按生活所需
- 要做平衡運動
- 要回復關節角度及肌肉力量

靶關節的處理

- 訂立明確的目標
 - 避免出血
 - 避免關節惡化
 - 改善關節的活動範圍
 - 改善關節的強度與耐力
 - 改善關節的最大功能

凝血因子補充治療

- 按需注射
- 初級預防注射
- 次級預防注射
 - 於2次或以上關節出血後連續定期注射
- 三級預防注射
 - 於關節問題(受傷)後連續定期注射

凝血因子補充治療

- 定期進行凝血因子補充
- 次級預防注射
 - 八因子: 每星補充3次以保持因子水平在5%以上
 - 九因子: 每星補充2次以保持因子水平在5%以上
- 與主診醫生就關節問題商討治療方案

預防注射並不能逆轉已出現的關節傷害，但可以減少出血的次數與程度，從而減慢關節退化的速度及改善生活質素

其他物理治療管理

- PRICE
- 每天做全身運動
- 於進行物理治療前先補充因子
- 制定適合靶關節的復康運動
- 磁力治療或有幫助
- 超聲波治療或有幫助

選擇適合的鞋子

- 一對好的鞋子應該：
 - 有足夠的保護性
 - 有足夠的承托性/可以好好的承托腿部
 - 減低走路時腿部的衝擊

尋找好鞋子

- 跟隨自己的腳形
- 合腳
- 底部有緩衝供能
- 如有需要可以加入適合的鞋墊以改正腳部問題

注意

- 鞋子會耗損
- 某些腳或腿部關節問題或需要穿訂製鞋子

體重管理

$$\text{BMI} = \text{體重(kg)} \div \text{高度(米)}^2$$

<18.5

過輕

18.5-24.9

正常

25-29.9

超重

>30

肥胖

問題：計算你的BMI

每日進行全身運動

- 目標為運動整個身體
- 緩慢及可掌握的
- 不會疼痛
- 低衝擊/碰撞
- 只需 15-30 分鐘

運動時間

血友病運動建議

低風險	高風險
非碰撞性運動	高碰撞性運動, 高速度活動
游泳、散步、高爾夫球、羽毛球、箭 藝、踏單車、划艇、乒乓球	曲棍球、欖球、拳擊、摔交、越野電 單車、滑雪

血友病運動建議

- 個人興趣
- 關節狀況
- 血友病病情
- 配合打針日程