

# 僵直性脊椎炎日常居家照護

- 1) 早晨起床時，可於床上輕微活動後再下床，減輕疼痛
- 2) 睡姿最佳採俯臥，床墊選擇硬度適中，可維持脊椎為最佳排列及功能位置
- 3) 避免長時間同一姿勢維持太久不動，避免舉、提重物，以免增加腰部負擔
- 4) 規律做全關節活動，像是游泳、脊椎伸展運動，可維持關節可動度及肌肉張力
- 5) 控制合宜的體重，肥胖及體重過重易增加腰、關節負擔，同時預防跌倒，以免受傷骨折
- 6) 可於背部溫敷或採溫水泡澡，緩解肌肉痙攣、疼痛、僵硬，注意水溫以防燙傷