



紫贝壳公益
Chinese Organization
For Scleroderma

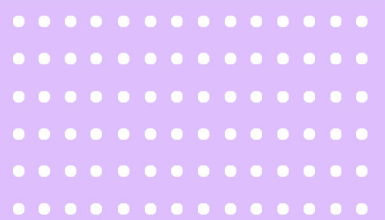


多一分了解
多一点安心

系统性硬皮病 >>>
SYSTEMIC SCLEROSIS

成都紫贝壳公益服务中心





硬皮病的物理疗法

硬皮病是一种罕见疾病，症状是皮肤和结缔组织变硬、变紧。硬皮病既可单独累及皮肤，也可同时累及皮肤和其他组织及器官，例如血管、肌肉、肺、肾脏和消化道，其引发的病症使患者活动能力受限。

物理疗法可帮助缓解硬皮病的某些症状，减轻疼痛并提高患者活动能力。

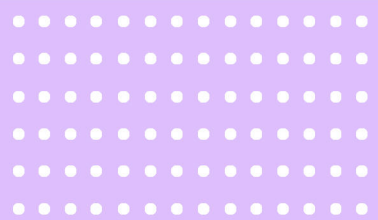
1. 硬皮病的物理疗法

硬皮病患者在理疗师的监督下接受物理治疗，运动有助于拉伸患处周围的皮肤、肌肉和关节，并可以改善病人体态，扩大其活动范围，防止肌肉含量和力量的减少。物理治疗还可以促进内啡肽释放，减轻疼痛，内啡肽是一种天然蛋白质，可以减轻疼痛感，改善心肺功能，并有助于维持骨骼强度。

物理疗法还可帮助减轻硬皮病的其他症状，包括胃肠道、淋巴结和神经系统问题。

对一名35岁患者和一名71岁患者进行物理治疗效果的案例研究表明，该疗法可减轻身体和手部的疼痛感，提高运动能力并增强肌肉力量。





2. 硬皮病的物理疗法种类

硬皮病可以累及患者全身，因此针对该疾病的物理疗法通常会涵盖身体多个区域。

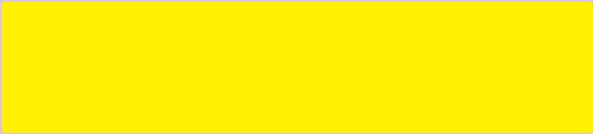
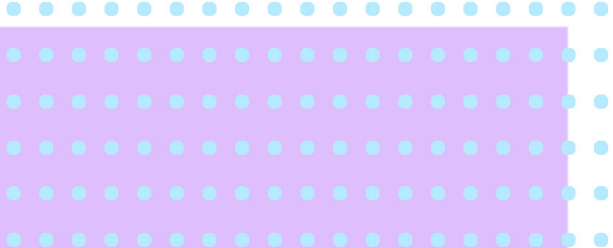
理疗师可能会建议伸展肩膀、肘部、腕部、颈部、手指和背部，必要的话，还可包括面部和嘴部。伸展运动通常一天需做三次，每个动作每次保持10秒钟，以达到最佳效果。

一些温和运动有助于缓解硬皮病症状，包括散步、骑自行车和椭圆机。这些运动可以提高心率、增强心肌、增加耐力，同时还可以促进四肢和身体的活动，并有助于消化。

其他物理疗法可能包括通过神经刺激运动来减轻神经疼痛，或者通过采用特殊姿势结合软组织按摩来为肿大的淋巴结引流。

本网站不提供专业医疗建议、诊断或疗法。网站上的内容并不是为了取代相关的医嘱、诊断或疗法。如您有健康问题，请立刻咨询专业医师或其他有资质的医疗机构。请勿因在此网站上浏览的相关内容而忽视专业医师建议或延迟就医。





ORGANIZATION
INTRODUCTION

机构简介

成都紫贝壳公益服务中心（简称：紫贝壳公益，原名：硬皮病关爱之家），2016年由硬皮病患者及家属发起创办的中国硬皮病（SSc）患者关爱组织，并于2020年在成都市民政局登记注册。

紫贝壳公益致力于提升疾病公众认知，搭建相关方沟通协作的桥梁，帮助和关爱患者及家庭，并努力为患者寻求更多治疗、康复、帮扶路径，推动中国硬皮病医疗事业的进步。

愿景：人们不再害怕硬皮病

使命：帮助硬皮病患者勇敢有尊严的面对疾病，
提高患者及家庭的生活质量

口号：爱，让我们更柔软

本手册由以下机构授权翻译



The Scleroderma Education Project

CONTACT

联系方式

办公电话: 18180768676

邮箱: info@sscchina.org

网站: www.sscchina.org

新浪微博: @紫贝壳公益

微信公众号: 紫贝壳公益

病友交流QQ群: 152267349 (进群需提供
诊断证明)



扫码关注

PLEASE SUPPORT US

捐助我们

银行账号：78270188000267790

开户银行：中国光大银行股份有限公司成都光华支行

开户名：成都紫贝壳公益服务中心

支持支付宝、微信、
QQ、银联多渠道捐赠



成都紫贝壳公益服务中心