

Occupational Therapy Intervention for Patients with Knee Osteoarthritis – A Pilot Study

Athina POON, Maurice WAN

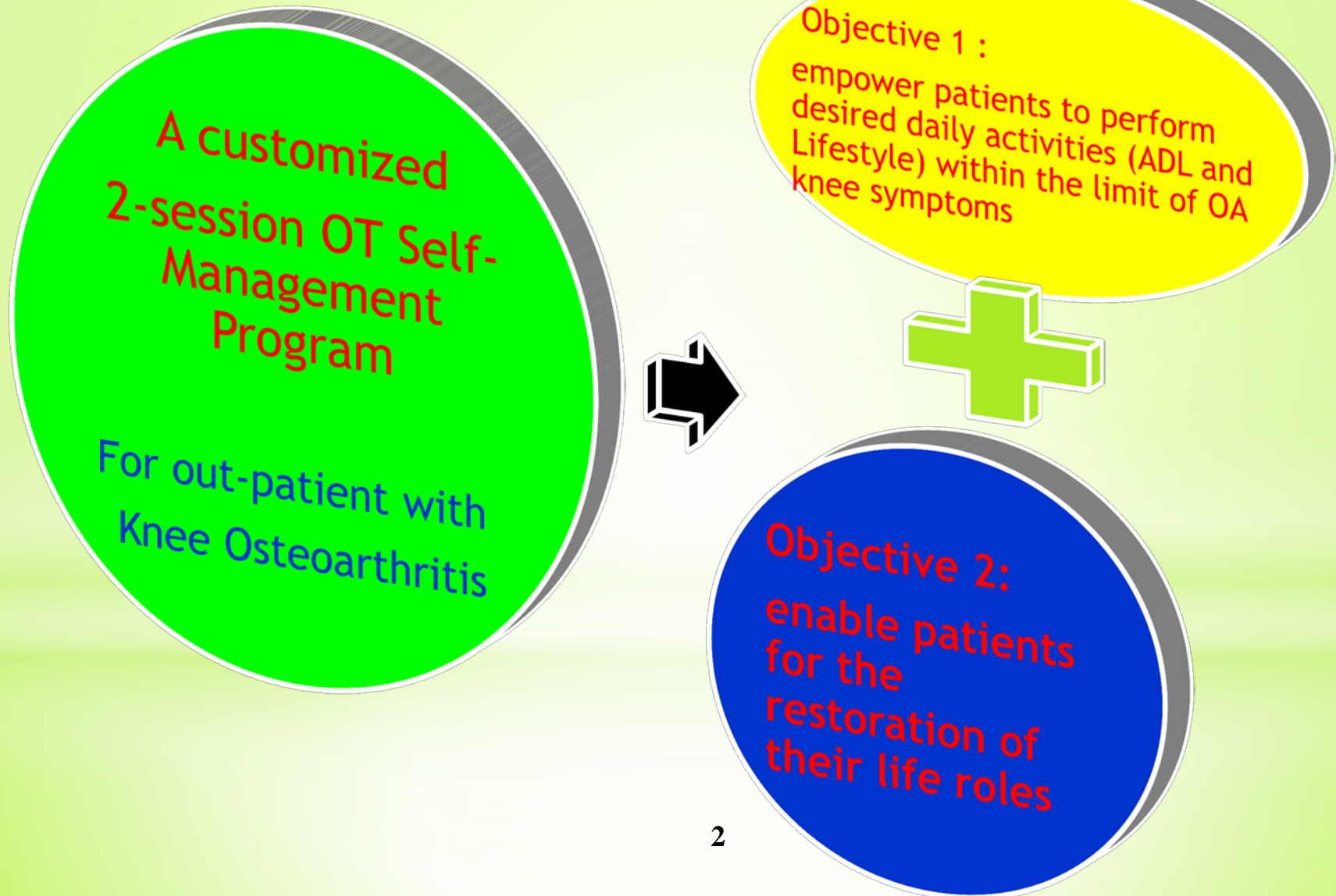


- Holistic approach in the management of patient with Knee osteoarthritis (OA knee) (Osteoarthritis: care & management, NICE 2014) including:
 - education
 - self-management
 - non-pharmacological intervention
- A consistent theme in Occupational Therapy (OT) , other literature & evidence shows that:
 - self-management is essential to empower OA knee patients to take an active role
 - so as to restore their life roles at Home, Work and leisure accordingly



Occupational Therapy Intervention for Patients with Knee Osteoarthritis – A Pilot Study

Athina POON, Maurice WAN





Joint protection

自我管理：

膝關節保護法

三大原則：

- 甲. 減少膝關節負荷。
- 乙. 避免不正確姿勢。
- 丙. 合適的人體力學。



乙. 避免不正確姿勢

- 避免半蹲或全蹲的姿勢 (如：避免蹲下取出垃圾)



- 應將重物放在及腳/坐墊的水平

- 常用物品應放在離手可及的範圍內

- 應多利用腳、膝、髖關節



丙. 合適的人體力學

鞋的選擇

- 鞋底軟厚 (高度約一吋) 及軟, 有吸震能力, 如運動鞋
- 後跟位置要有承托力
- 輕巧
- 防滑
- 如: 鞋面有軟紋加強抓緊地面的能力



家居環境改善

- 透過改變家居用品的擺放位置配合人體力學

- 如: 床
- 高度適中, 以雙腳平放地上而腳趾及膝關節約 90 度為佳
- 床褥軟硬適中, 坐下時身體不歪, 方便上落



- 如: 衣櫃
- 有計劃地擺放衣物
- 常穿的衣物應放在衣櫃中間位置
- 較少穿的衣物則放在下格
- 很少穿的衣物可放在上格
- 並考慮搬運一些很久沒有穿的衣物



- 如: 椅子椅面
- 不要太高, 太軟或太硬的椅子椅面
- 雙腳能平放地上, 腳趾及膝關節約 90 度為佳
- 有椅背支撐為佳, 可考慮加置椅墊
- 坐墊應有足夠的厚度承托身體的重量



Goal Setting Action Plan

Ergonomics

Activity pacing

Assistive device(s) consultation & prescription

活動步伐調整 - 「衣」

- 運用身體能力原則及關節保護法
- 如: 穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適
- 鞋: 有良好足跟和足弓承托力的鞋, 避免穿高跟鞋、尖頭鞋或涼鞋
- 穿衣技巧及姿勢: 避免穿鞋企來穿褲或穿褲時先穿褲後穿鞋



活動步伐調整 - 「食」

- 按動作 (行、坐、企) 時間預先計劃飲食步驟
- 建議使用計時器作輔助, 按動作時間交替行、坐、企等姿勢
- 假設下列活動時間每次上環為

- 「行」8分鐘 「坐」15分鐘 「企」8分鐘

鹹蛋蒸肉餅

- 步驟一: 將豬肉切碎
- 步驟二: 將醃料加入豬肉中攪拌
- 步驟三: 隔水蒸肉餅 15 分鐘, 熄火

活動步伐調整 - 「住」

- 適當安排活動時間, 繁重及耗工作交替進行, 活動期間應有小休息
- 如: 洗澡身體狀況較佳時將浴室清潔, 並可分段進行, 中間設小休息
- 如: 站立於洗衣房後可以坐下換一些輕便衣物, 讓自己有機會休息



客廳	廚房
坐	坐
站	站
行	行

活動步伐調整 - 「行」

- 外出前應先了解平日有在信心應付的步行時間或距離
- 如: 散步三十分鐘要坐下休息
- 外出購物時應避免購買太多物品, 亦可使用購物車, 以減輕腳部負擔



- 如: 廁所浴室設備
- 坐廁高度要適中
- 清潔用品和個人衛生用品可集中放在層架, 並擺放就手 (頭與腰之間的位置)
- 浴缸高度不應高過膝關節
- 使用防滑墊
- 如有需要, 安裝扶手



Role restoration

基督教聯合醫院
職業治療部
退化性膝關節多自我管理課程
我的行動計劃
日期: _____

姓名: _____

請從衣、食、住、行四方面中選一項, 並就該方面定下一個具體目標, 嘗試在往後兩星期實踐。以下是一些例子可供參考。

衣: 穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。以下是一些例子可供參考。

- 衫褲: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。
- 鞋: 穿有良好足跟和足弓承托力的鞋, 避免穿高跟鞋、尖頭鞋或涼鞋。
- 穿衣技巧及姿勢: 避免穿鞋企來穿褲或穿褲時先穿褲後穿鞋。
- 機, 穿衫褲時先穿著吊椅。

食: 按動作 (行、坐、企) 時間預先計劃飲食步驟。

- 使用計時器作輔助, 按動作時間交替行、坐、企等姿勢。

我的行動計劃 - 例子

計劃: 「衣」食 / 住 / 行

選擇: 穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。

目標: 在往後兩星期實踐。

日期: _____

星期	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。	穿著: 避免貼身衣物, 盡量選擇寬鬆舒適的衣物。
星期四											
星期五											
星期六											
星期日											
星期一											
星期二											
星期三											

輔導和視, 和認為自己達到了表現! (每行 / 欄可改書)

Occupational Therapy Intervention for Patients with Knee Osteoarthritis – A Pilot Study

Athina POON, Maurice WAN

December 2015 to December 2016 :

Patient satisfaction survey (Higher score , more satisfaction)		Mean
Staff attitude	Responsiveness / Helpfulness	4.8 /5
	Friendliness	5 /5
	Patience	4.8 /5
	Empathy	
	Clear communications	
Quality of service	Professional knowledge	4.8 /5
	Effectiveness of treatment	4.4 /5
Environment & Facilities	Environment cleanliness/ orderliness/ comfort	4.8 /5
	Equipment & Facilities	
ADL function	↑ knowledge in manage OA knee symptom in ADL	4.6 /5
	↑ confidence in manage OA knee symptom in ADL	4.6 /5
Maintain life role		4.6 /5



Occupational Therapy Intervention for Patients with Knee Osteoarthritis – A Pilot Study

Athina POON, Maurice WAN

OT Self-Management Program for Patients with Knee Osteoarthritis



Helped patients with OA knee to develop effective self-management strategies in restoration of their life roles & optimal daily activity participation



An effective non-pharmacological intervention for functional enhancement & quality of life in patients with OA knee