

関節リウマチ患者さんの

リハビリテーション

～関節の症状をふまえたリハビリの実施～



医療施設名・連絡先



監修

東京女子医科大学東医療センター
リハビリテーション部

理学療法士 **倉田 典和** 先生

ブリストル・マイヤーズ スクイブ 株式会社 小野薬品工業株式会社

リハビリを始める前に、 関節の状態を確認しましょう。

リハビリを始める前には、痛みや腫れといった関節の状態や、関節の動かせる範囲（関節可動域）を主治医や理学療法士、作業療法士と確認してから行います。

ご自身の生活スタイルや、リハビリを行うことで達成したい目標を相談するのもよいでしょう。関節の痛みや腫れの強さや、炎症のある部位は変化することがあります。痛みや腫れが強い時はリハビリを行わず、関節の保護を意識しましょう。

まずは、
痛みや腫れのない関節を動かす、
軽い散歩から始めるなど、
ご自身の症状にあわせて
始めてみましょう。



関節可動域の確認方法

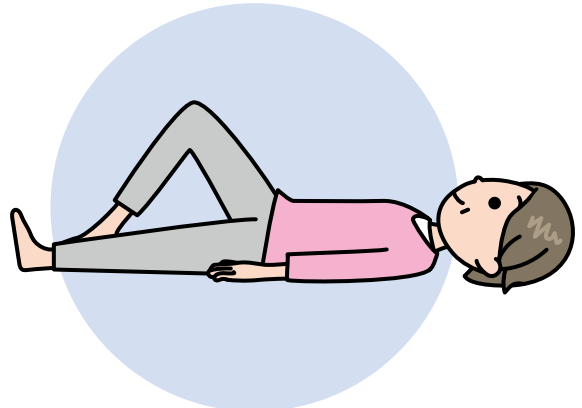
無理に動かそうとせず、動かしにくい関節があれば主治医、看護師に相談してください。



肘関節を
まっすぐに伸ばして
万歳ができるか。



背骨の
どの位置まで
触れることが
できるか。



仰向けで寝た時、膝関節の
裏側が床についているか。

仰向けで、
膝を深く曲げられるか。

手のグーパーが
スムーズにできるか。



手首を内側や
外側に曲げる時、
曲げにくいのか。

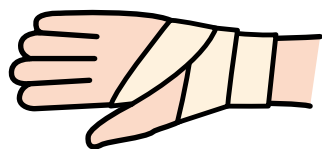


関節の症状などに応じて、サポーターやスプリント、自助具を活用します。

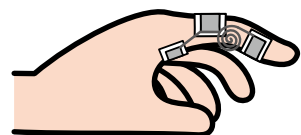
サポーターやスプリントは関節の安定や変形予防など、自助具は関節の保護などを目的に使用されることがあります。ペットボトルオープナーやリーチャー（マジックハンド）などはお店でも購入できますが、ご自身の関節の症状にあったものを選ぶことが重要です。必要に応じて、作業療法士が調整、作成をすることもあります。気になる症状がある場合や、希望するような自助具が見あたらない場合には、主治医、看護師、作業療法士に相談してみましょう。

手のサポーターやスプリント (指輪型装具)

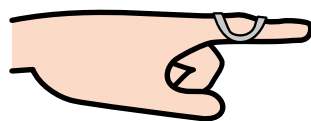
関節保護や支持、関節変形予防のために使用します。



- 手関節サポーター



- ボタン穴変形用スプリント



- スワンネック変形用スプリント

サポーターやスプリントを使うタイミングや入手方法などは作業療法士と相談してください。



足のサポーター

変形により歩行や立っていて痛みや不安定感を生じる時に使用します。



- 足関節サポーター (アングルクロス)

よく使われる自助具

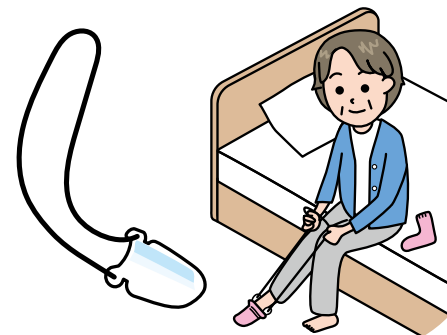
- ペットボトルオープナー

手指の変形や握力低下のためにペットボトルのキャップを開けられない場合に使用します。



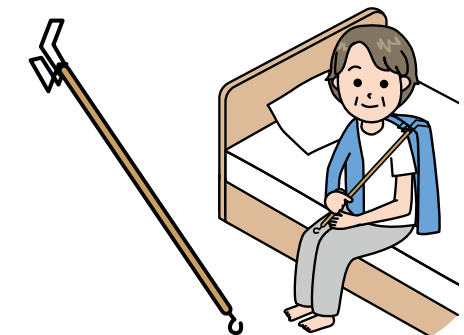
- ソックスエイド

人工股関節全置換術後の脱臼防止や下肢の関節可動域の制限などで、靴下を履けない場合に使用します。



- リーチャー

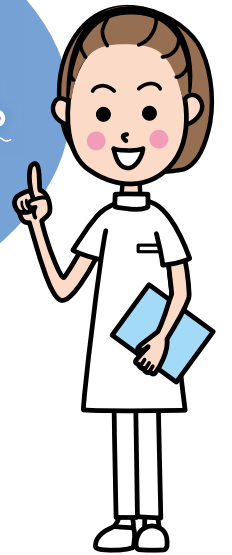
肩・肘関節の関節可動域が制限されて遠くへ手が届かない場合などに使用します。



運動はその日の症状と相談しながら、 目的に応じて、無理なく行いましょう。

関節リウマチの症状は、1日の中でも調子の良い時間帯、悪い時間帯があるなど、日内変動が起こります。また、関節可動域の維持、筋力強化などの目的により必要とする運動の種類や負荷のかけ方も異なります。事前に、自分にはどのような運動が必要なのかを主治医、看護師、理学療法士、作業療法士と相談しましょう。

運動による痛みを軽減するために、
ホットパックや蒸しタオルなどで
事前に温めてから行う方法もあります。
温めることで、関節の炎症が悪化する場合も
あるので、主治医にご相談ください。



運動プログラムの例

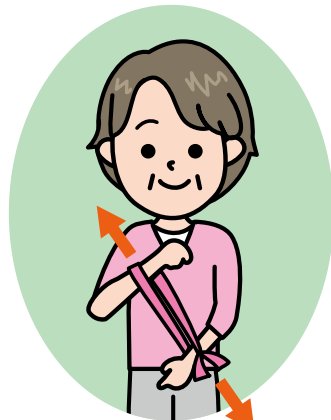
矢印 (→) の方向に力を入れます。

棒体操
肩関節可動域の改善



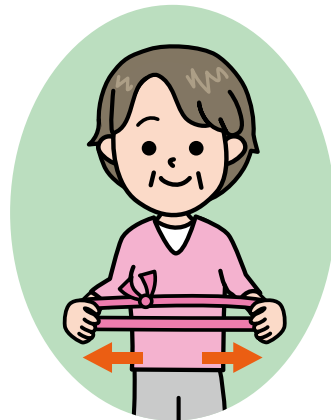
上げにくい方の手を棒の上のせ、反対の手は棒の下を持つ。痛みをやや感じるまで、下になっている手の力でゆっくりと押し上げる。

**肘関節の筋力強化、
屈曲・伸展**



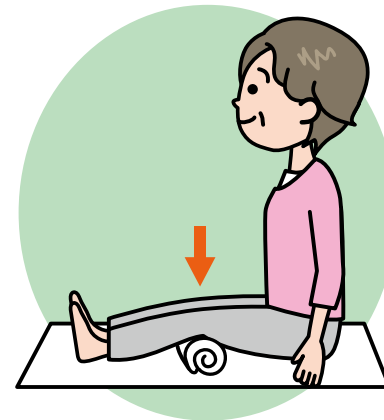
軟らかめのゴムバンドを輪にし、両手首よりやや肘側にかけて、手を交差させる。上側の手は顔に、下側の手は床に向けて互いにゆっくりと引っ張り合い、5~10秒間力を入れる。

**肩関節の
筋力強化 (外旋)**



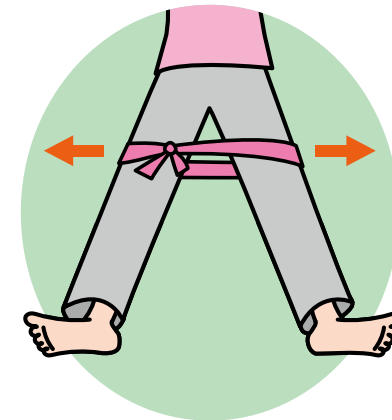
左図肘関節と同様にゴムバンドをかけ、肘は約90度くらいに曲げて、脇を閉める。ゆっくりと両手を外側に引っ張り、5~10秒間力を入れる。

**膝関節の
筋力強化、伸展**



足を伸ばして座り、膝の下に丸めたバスタオルを入れる。膝の裏でタオルを押しつぶすように5~10秒間力を入れる。

**股関節の
筋力強化 (外転)**



やや固めのゴムバンドを両膝のやや上で縛る。仰向けになって両足をゆっくりと同時に開き、5~10秒間力を入れる。

無理をし過ぎないようにしましょう

