

関節リウマチのリハビリテーション

関節リウマチとは

関節が炎症を起こし、軟骨や骨が破壊されて関節の機能が損なわれ、進行すると関節が変形してしまう病気です。30～50歳代の女性に多くみられます。

原因は解明されていませんが、免疫異常によるものであると考えられています。また、細菌やウイルス感染、ストレス、喫煙、出産をきっかけに発症することもあります。

主な初期症状

- 朝のこわばり 朝起きた時に手が動かしにくくなる。
- 関節の痛みや腫れ 手の指や手首などの関節に痛みや腫れが出現する。
- 倦怠感や微熱 疲れやすく、37℃以上の微熱が続く。 など

関節リウマチ治療の4本柱

薬物療法

薬により症状を和らげたり、進行を抑えたりします。



手術療法

炎症部分を切除したり、人工関節などを用いて関節の機能を回復させます。



リハビリ

関節の動く範囲を広げたり、関節に負担をかけないように生活指導を行います。



基礎療法（ケア）

関節リウマチについて理解を深め、日常生活のケアを行います。



次に生活指導の一例と日常生活での注意点を紹介します！

生活指導の一例

【椅子からの立ち上がり】



悪い：指や手首をつく



良い：腕全体をつく

【コップを持つ】



悪い：片手で持つ



良い：手を添えて両手で持つ

【蓋を開ける】



悪い：指で開ける



良い：オープナーで開ける



日常生活での注意点

- 【睡眠】 夜更かしは避け、十分な睡眠や保温に努めましょう。
- 【運動】 痛みがある時は無理せず、治まった時間帯に行いましょう。
- 【食事】 栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- 【禁煙】 喫煙はリウマチの悪化因子です。受動喫煙にも気を付けましょう。

Message

当院では、身の回りの動作が自分で行えるよう工夫された道具の紹介や、リウマチ体操の指導などを行っています。また、変形や痛みで手が使いにくい方に対しては、関節の保護や安静を目的とした装具も作成しています。

相談をご希望の場合は、リウマチ科へお問い合わせ下さい。

リハビリテーション科