

リウマチの運動療法

監修:新潟県立リウマチセンター 名誉院長 村澤 章

関節リウマチとは?

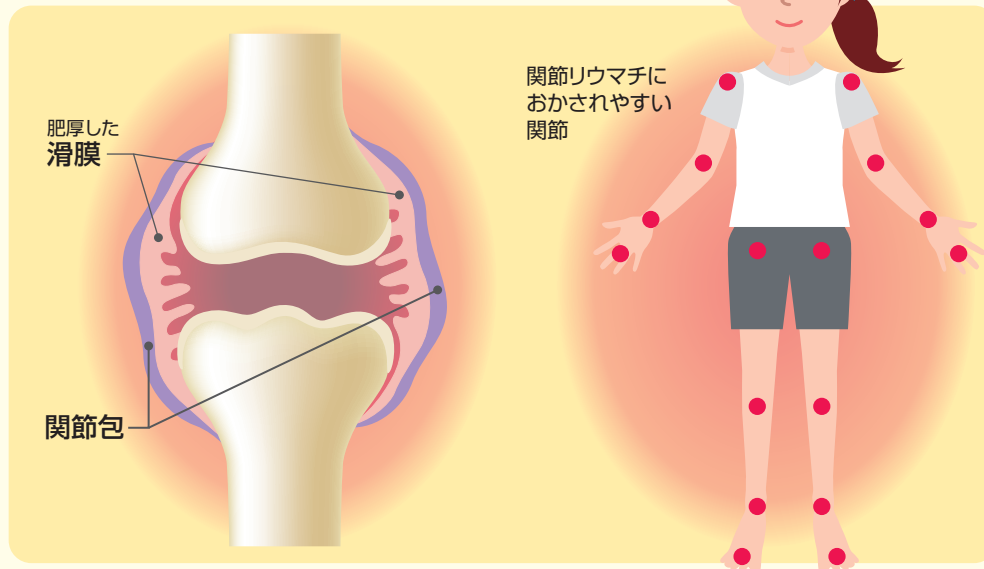
関節リウマチとは、関節の滑膜に炎症が起こる病気です。炎症の原因は、いまだはっきりわかっていませんが、自己免疫(アレルギーの一種)が関係していると考えられています。

関節リウマチ患者さんは、人口の0.3~0.5%、全国で50~60万人くらいいると推定され、女性に多く、20~50歳代で多く発病します。

リウマチの症状としては、朝のこわばり、関節の腫脹、疼痛、熱感および対称性にくる多発性の関節炎があげられます。

リウマチの治療は、薬物療法、手術療法、リハビリテーション、ケアの4本柱から成り立っています。薬物には非ステロイド性抗炎症薬、ステロイド薬、抗リウマチ薬があります。近年生物学的製剤(注射薬)が開発され、リウマチの症状や骨破壊が著しく改善されるようになりました。できるだけ早期に関節リウマチが正しく診断され、体に合った抗リウマチ薬などが使用されます。関節がこわれてしまった時は人工関節手術によって、失われた関節機能をとり戻すことができます。

リハビリテーションは障害された日常生活を回復させ、とくに在宅ケアは住まいで生き甲斐のある生活を改善します。



関節リウマチにおかされやすい関節

リハビリテーションとは?

腫れて痛みの強い関節が放置されると、筋力が落ち、動きが悪くなり、形が変わり、機能が低下します。その結果、日常生活が障害され、家事や仕事が出来なくなります。この失われた関節機能、日常生活動作、社会参加をとり戻す唯一の手段がリハビリテーションです。

運動療法の目的は?

リハビリテーションには、運動療法、物理療法、作業療法、装具療法などがあります。とくに運動療法は、**関節の動く範囲を回復し、筋力を高め、変形を治す**ことを目的とします。

温水浴の話題

温泉や温水プールの中で行なわれる運動療法は、最近注目されています。これは温熱による鎮痛効果、浮力による免荷、水の抵抗による筋力増強効果などによって、痛みの強いリウマチ患者さんの全身運動療法として役立ちます。

日常生活のアドバイス

- 日常生活をより快適に過ごすために、
- 自分のリウマチを知り、
 - 四季を問わず保温のために衣服を工夫し、
 - 家事・食事は自分の障害に合わせた工夫をし、
 - 24時間を過ごす家屋や家の周りの環境を整えましょう。

リウマチ体操

運動療法を実際におこなう方法には、病院で理学療法士さんに手をとって訓練を受けるやり方と、毎日自宅で、1人で簡単に行なえるリウマチ体操があります。リウマチ体操の内容は、ストレッチングが主体で、最大伸展、屈曲が出来るように組み立ててあります。一連の繰り返し運動によって筋力がつき、総和として体力の増強につながります。頸椎運動は原則として除かれています。ラジオ体操などと違って、ゆっくりしたリズムで運動し、音楽を流しながら行なうと苦になりません。1回15分程度、1日2回、立てない場合は椅子に座って行なうことも可能です。



リウマチ体操

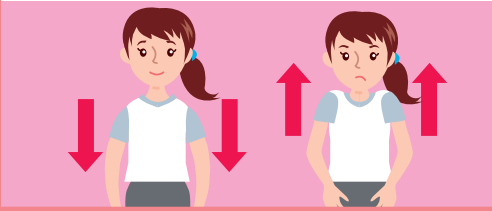
Point!

体操のポイント ● ゆっくりとしたリズムで、1回15分、1日2回します。
● ストレッチングが基本で、最大に曲げて、伸ばします。

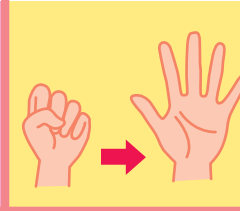
1. 両手を大きく広げてまわす



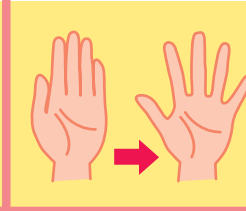
2. 肩を上げ下げする



3. 指を握って開く



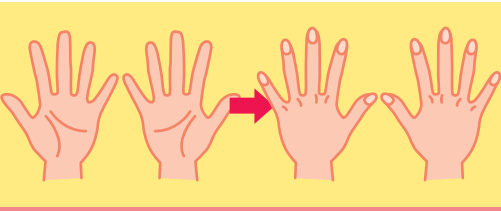
4. 指を閉じて開く



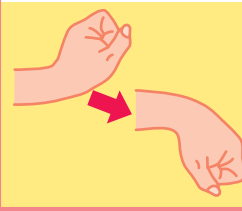
5. 指でマルを作って開く



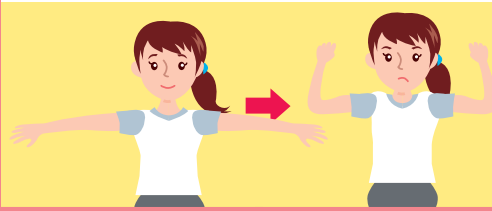
6. 手首を外側と内側に



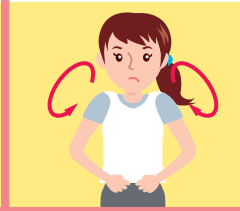
7. 手首を上げて下げる



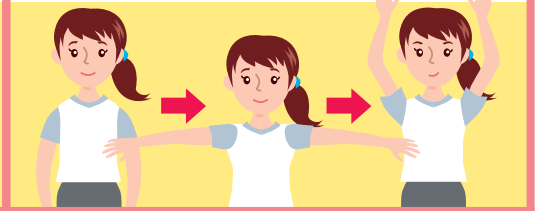
8. 両手を水平に上げ力こぶを作って伸ばす



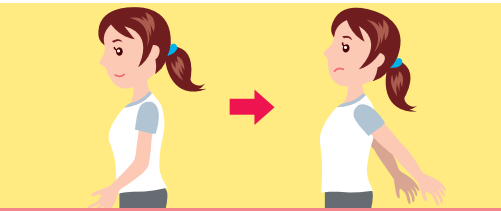
9. 肩を回す



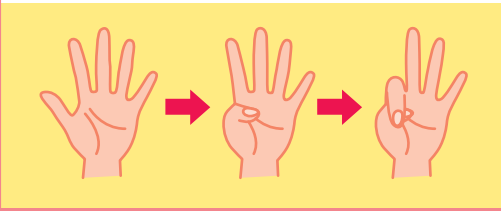
10. 両手を横から真上に上げる



11. 両手を後に引く



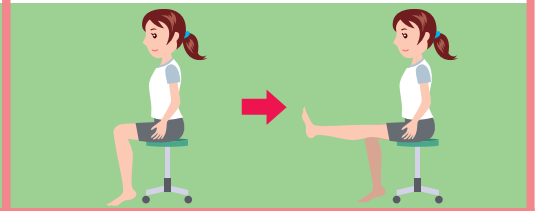
12. 指を1本ずつ曲げる



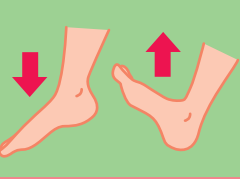
13. 片足ずつももを上げて下げる



14. 片足ずつ膝を伸ばして下げる



15. 片足ずつ足首を上げて下げる



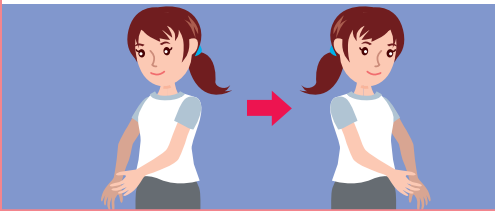
16. 片足ずつ足首を2回まわす



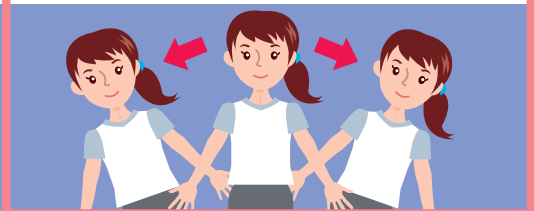
17. 両手を振って足踏みする



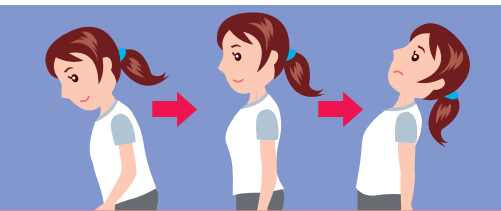
18. 身体を左右にひねる



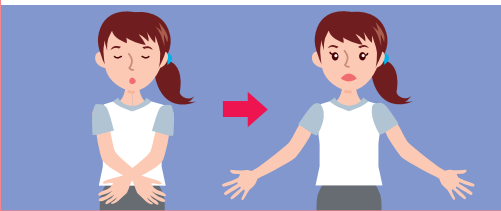
19. 身体を左右にたおす



20. 身体を前後にたおす



21. 深呼吸する



リウマチ体操についての注意事項

- 医師の説明と指示を受けてください。
- 原則として頸椎運動はしません。
- 痛みが強い関節運動はとばしてください。
- 立てないときは椅子に座って行なってください。

施設名