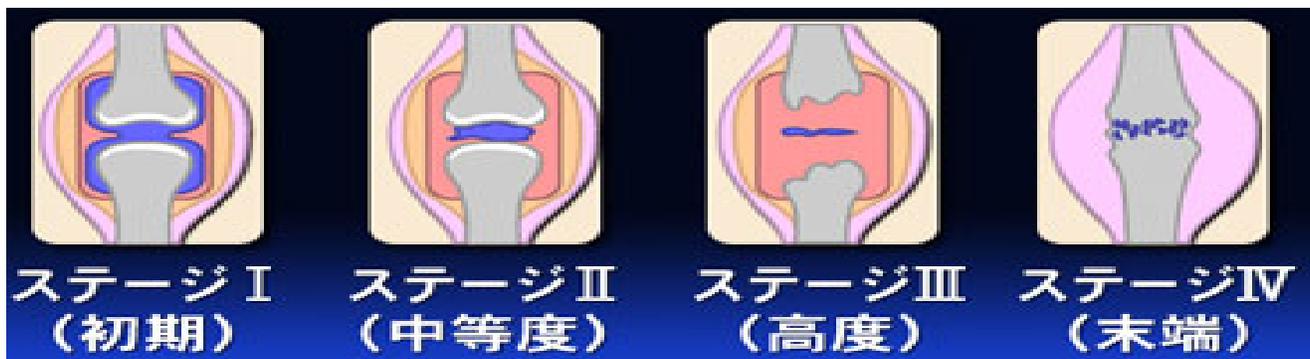


# リハビリテーション便り 11月号 ～ 関節リウマチ ～

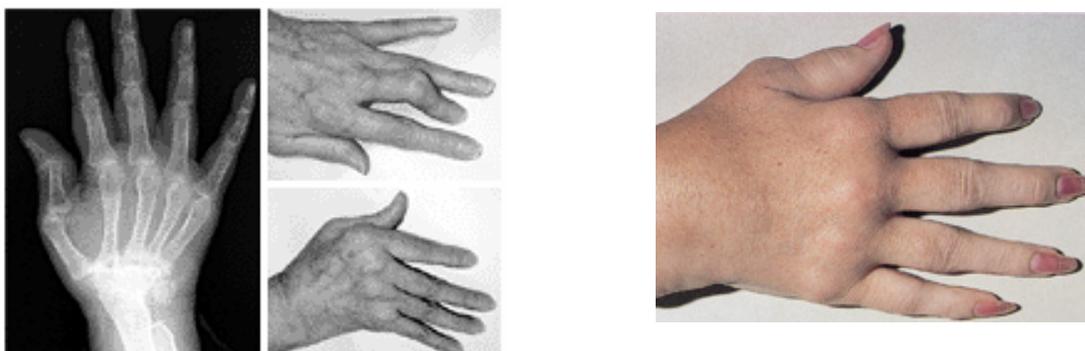
## はじめに

関節リウマチは、慢性・進行性の全身性炎症性疾患です。Stage ~ に分類され、Stage III が最も重い時期とされています。放置すれば、関節の変形・拘縮をきたし、関節が動かなくなるなど様々な症状が出現してくることがあります。男女比は1:4と女性に多く、中年以後の女性にリハビリが必要とされています。今月号では、関節リウマチの患者様に対する日常での注意点・自助具の紹介についてお知らせしたいと思います。



## 関節の変形

関節は可動性を失い、レントゲン写真では、関節を形成する骨同士が癒合していき、関節の間が狭くなっていきます。



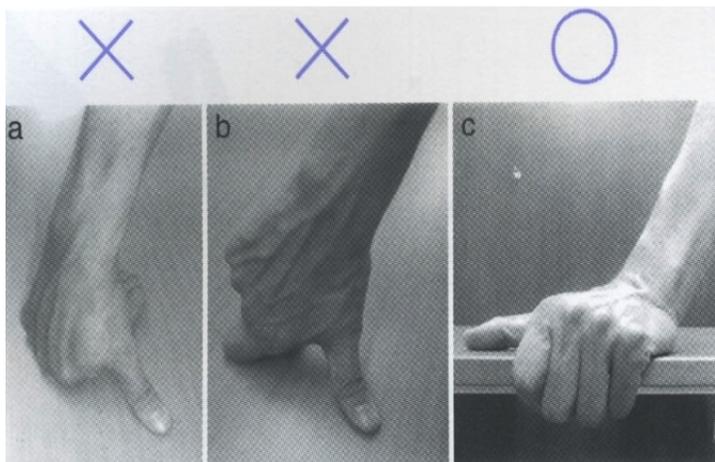
# 関節保護のテクニック

大関節の  
使用

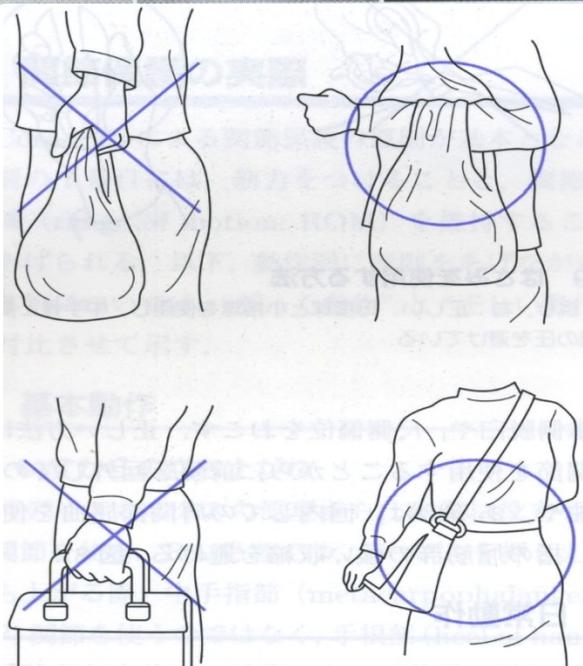
道具による  
代償

姿勢動作  
の指導

## 日常生活での注意点(例)



立ちあがる際には、手のひらで支えるようにします。指で支えて立つと、指の変形の助長につながります。



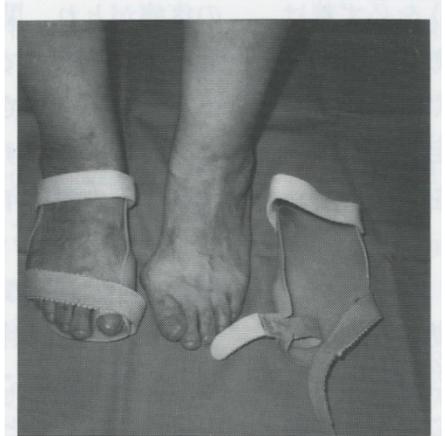
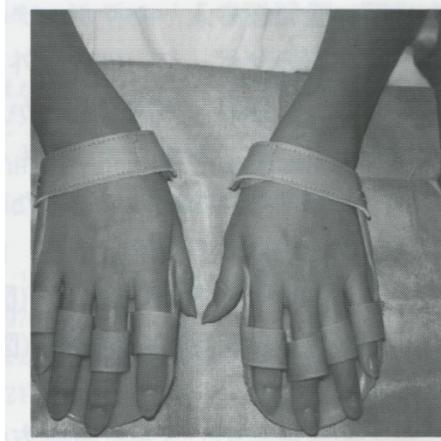
腕・肩にかけることにより、手首と指にかかるストレスを軽減させることができます。



蛇口をひねる際には、レバーハンドルを取り付けることにより、指や手首へのストレスを軽減させることができます。

## 自助具の紹介(例)

自助具は、手・指・足趾、膝の拘縮などの予防・強制に重要な役割を持っています。同時に炎症関節の固定による安静保持、機能障害の補助など日常動作練習の補助手段として利用されます。



磁石で床に落ちた物をとる道具です。レバーを握ると口が開閉します。



入浴や食事、衣服の着脱などの日常生活を、より行いやすくする為に、変形した手でも使用出来るような多くのデザインがあります。