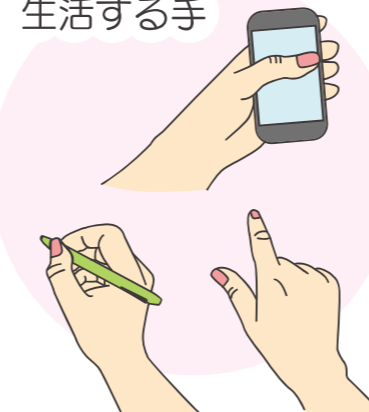


手はきわめて繊細な動きをしており、人間らしい生活を支えています。同時に手で触っている感覚の情報は眼で見る情報に匹敵するほど繊細です。手のちょっとした障害も日常生活を妨げ、苦痛の原因となります。障害された手の機能を回復し、「生活する手」としての能力を取り戻すことが手のリハビリテーション（ハンドセラピー）の目的です。

対象となる疾患は上肢（手と腕）の怪我、変形、リウマチなどです。専門のスタッフ（作業療法士）が患者さんのリハビリテーションを支援します。内容は可動域訓練、筋力訓練、知覚訓練、装具の作成などです。

生活する手



Check!

当院の外来リハビリテーション

当院でも 2016 年 10 月より整形外科外来での作業療法士による、上肢のリハビリテーションが始まりました。外来リハビリテーションを受けるには当院整形外科医の診察が必要です。外来リハビリテーションに関して質問やご不明点などございましたら、整形外科スタッフまでお声掛けください。

手のリハビリ



装具の一例



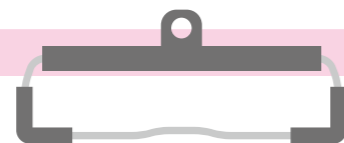
筋力訓練の様子



作業療法課

坂本 悠介

さかもと ゆうすけ
1986 年 埼玉県生まれ。
当院には 2016 年入職。
普段の診療では患者さんが元々もつ治す力を最大限に引き出せるよう心がけているそう。



今号は特別拡大でリハビリ!



肩関節周囲炎（五十肩）のリハビリテーション

POINT ① リハビリテーションの治療方針

肩関節周囲炎は最初にとっても強い痛みがあり、まずは肩の安静が必要です。しかし、痛みが長引き安静が長期になると筋肉や靭帯が固くなってしまいます。これは筋肉や靭帯の伸び縮みが悪くなってしまふことが原因です。痛みが軽くなってきたら、できるだけ早く運動療法を開始することが重要です。

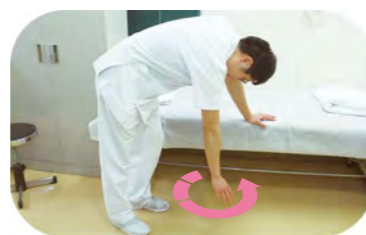
POINT ② リハビリテーションのポイント

一旦縮んで固まってしまった筋肉でも、しっかり運動療法やストレッチで伸ばして動かしていくことができます。しかし、硬くなった関節を動かしていくには適切な方法で運動を続けることが必要で時間がかかります。そこで今回は、自分でもできる肩の運動を紹介します。どの運動も痛みのある方の腕の力を抜いて行うことが大切です。運動は少し痛みが生じるところまで行いましょう。運動回数は痛みに合わせて増減させましょう。

やってみよう!

① 振り子運動

- ・身体を前屈させ、自分の腕の重みを利用して行います。
- ・腕は振り子のように前後、左右に回します。
- ・ペットボトルや瓶などをオモリとして行うと効果的です。
- ・両方向に 50 回程度行います。



POINT ② 挙上運動

- ・仰向けになり、痛みのない方の手で痛みのある方の手首をつかみます。
- ・痛みのない方の手で痛みのある方の腕を引っ張りながら、下から頭の上へと引っ張り上げます。
- ・痛いところまでとめて、10 数えてから元の位置に戻します。
- ・10 回程度繰り返します。



POINT ③ 内旋・後挙運動

- ・腰の後ろで、痛みのある方の手首を痛みのない方の手でしっかりとつかみます。
- ・痛みのない方の手で痛みのある方の手を背中に沿って上に引き上げます。
- ・痛いところまでとめて、10 数えてから元の位置に戻します。
- ・10 回程度繰り返します。



POINT ④ 外転・外旋運動

- ・頭の後ろで手を組み、肘を開いたり、前で合わせようとして行います。
- ・痛いところまでとめて、10 数えてから元の位置に戻します。
- ・10 回程度繰り返します。

