

V 関節保護

関節リウマチは炎症により関節が壊れる病気です。日常生活の動作を工夫することで、関節に負担がかかる動作を減らすことができます。

1. 関節保護の基本

関節保護の基本は、「**小さな関節より大きな関節を使う・小さな筋肉より大きな筋肉を使う**」です。それにより、局所の安静を保ち、炎症の悪化を防ぎ、変形の予防につながります。例えば、荷物は指で持たずに肘で持つようにしましょう。さらに、肩から掛けられるものがよいでしょう。



鍋は片手鍋よりも両手鍋を使用しましょう。鍋つかみを両手にはめ**火を止めてから**写真のように持つと理想的です。



マグカップなどはたくさんの指で持ち、さらに片手を添えるといいでしょう。手首の装具やサポーターも有効です。



2. 運動

運動の目的は次の通りです。

1. 筋力を保ち、強くする。
2. 筋肉が縮むのを防ぐ。
3. 関節が硬くなったり、変形しないように予防する。

安静にし過ぎると筋力低下を招く事になります。椅子に腰かけたり、横になったままでも出来る筋力トレーニングなど、必要に応じてご説明いたします。プール内での歩行も関節に負担をかけずにできる良い運動になります。少しずつでも、毎日行う事が大切です。そこで、「ご自分に合うもの・これならできそうだというもの」を考えていきましょう。また、「安静の程度や運動の程度がわからない」という方がよくいらっしゃいますが、目安としては「翌日に疲れが残る」事がないようにご自分で調整してみてください。ご自分で出来る運動はリウマチ体操や筋肉トレーニングなどがあります。裏表紙にある絵を参考にしてみてください。

手の関節も早期から適切な運動で変形を防ぐことができると分かってきました。ハンドリハビリも行っていますので作業療法士から適切な運動方法を指導してもらえます。ご希望の方はお申し出ください。

足の変形予防も大切です。靴による圧迫などの負荷がかかると足の変形が進行しやすくなります。**足に合った靴をはき、負担の少ない歩き方**をしましょう。理学療法士による指導や相談も受けることができますのでお声

かけください。足首や膝や股関節を保護する為には**肥満を防止**し、長時間の起立や歩行を避けることです。**杖を利用する**ことも良い事です。装具やサポーターを使う方もいます。装具類をご希望の方は医師に相談してください。

立ち上がりが困難な場合は布団よりベッドを、畳の生活よりイスの生活を、トイレは洋式にするなどの工夫が必要です。

その他自助具も含め、色々な工夫がありますので生活の中で困っている事、動作などちょっとしたことでも一緒に検討していきましょう。

