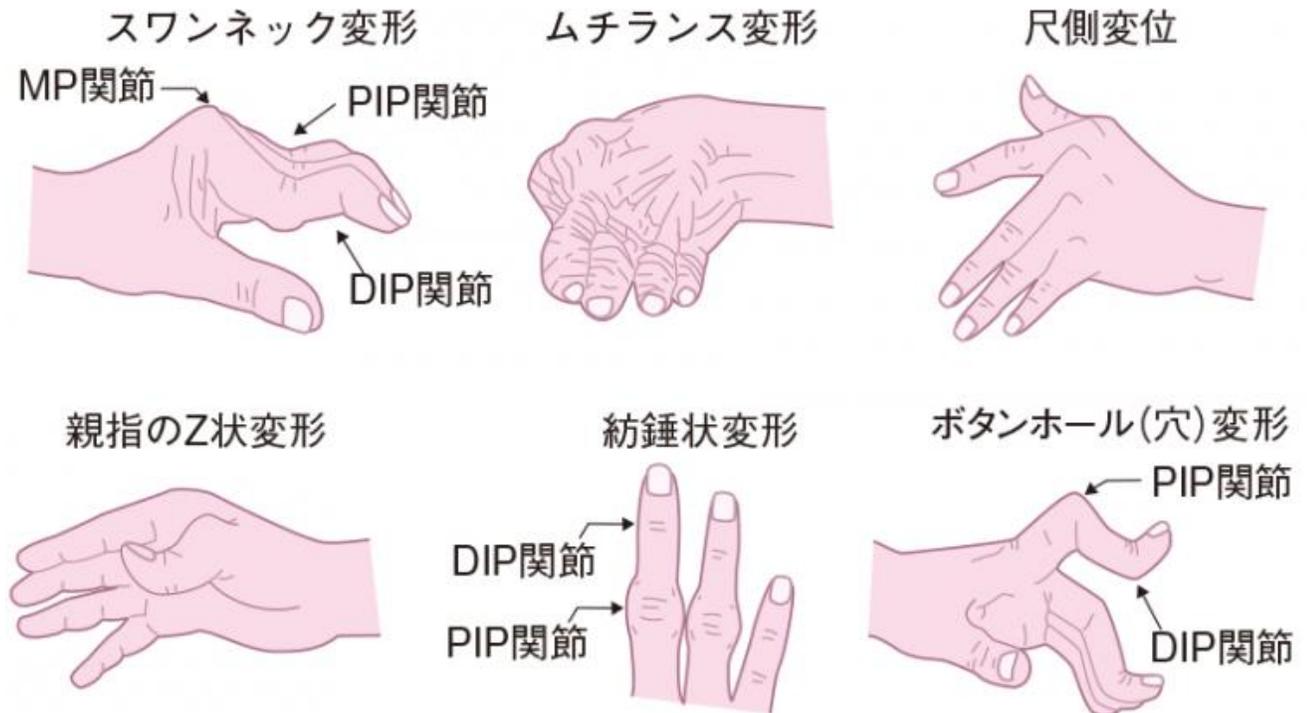


関節リウマチに対する リハビリテーション

リハビリテーション部

リハビリテーションの目的

- リハビリテーションの目的は、筋力増強・関節の動きの維持・破壊された関節の修復・関節の保護・失われた機能の代償にあります。
- このために理学療法（物理療法・運動療法）、作業療法、装具療法、その他（在宅ケアなど）が行われます。
- また自分で出来るものと医療機関で行うリハに分けることも出来ます。



以前までは・・・

- リハビリテーションの目的
「関節を守る」「生活を維持する」
・・・など

現状維持が最終目標

- それでも、徐々に関節症状が増悪し、最終的には 関節変形・拘縮、剛直などの機能障害が出現

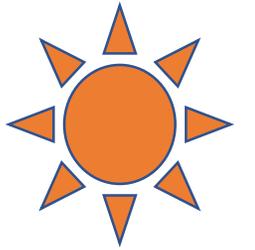
→ 社会参加が徐々に困難になる場合も

今日のリハビリテーション

- 薬物療法が発展し、RA特有の「炎症」「腫脹」「朝のこわばり」「骨破壊」「変形」が抑制可能に。
- 長期予後が改善！
終末期とライフステージが変化する中で「患者が望む自分らしい生活へ」

目標が、

「**現状維持**」から「**QOLや満足度の向上**」



関節リウマチ（RA） に対するリハビリのエビデンス

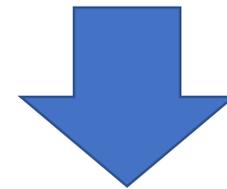
- RA患者に対する運動療法は、患者主観的評価を改善させるため、推奨する

推奨の強さ：強い エビデンスの確実性：中

- RA患者に対する作業療法は、患者主観的評価を改善させるため、推奨する

推奨の強さ：強い エビデンスの確実性：**非常に低い**

ガイドライン2020



ただ、患者アンケート調査では、身体機能だけでなく生活機能維持の関心が高く、作業療法に対するニーズは高いと考えられる。

リハビリの大まかな内容

- 運動機能促進・変形の改善：心身機能
関節変形発生抑制・進行予防、関節拘縮・廃用予防など
- 生活行為（ADL・IADL）支援：活動
ADL、IADL/QOL評価指導・自立支援
- 生活環境（家財の調整、サービスの導入など）支援：参加
環境調整、社会活動参画・趣味活動支援

それぞれをリウマチの活動性、対象者に合わせて実施

- Remission (寛解)
- Low (疾患活動性：**低**)



関節運動・筋活動促進 (自主トレ)
関節変形発生抑制・進行予防 (予防目的装具)
IADL/QOL評価指導・自立支援
(生活支援用具)
社会活動参画・趣味活動支援
(自助具・スプリント)

- Moderate (活動性：**中**)
- High (活動性：**高**)

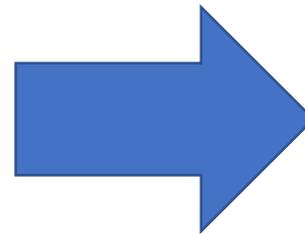


関節拘縮・廃用予防 (個別トレ・自主トレ)
関節変形進行予防 疼痛緩和
(スプリント)
ADL評価・指導、自立支援
(生活支援用具、生活動作指導)
環境調整 (家具の調整、手すりの設置など)

病態に合わせて
リハビリプログラム見直し

理学療法 (PT)

- 低下した筋力・可動域に対して介入し、歩行などの動きを改善するために行われます
- 関節可動域練習
- 筋力増強練習
- 下肢（股関節・膝関節・足関節）
術後リハビリテーション



運動療法

実際の指導内容：運動療法

注意点：安静と運動のバランス

- ①関節可動域（ストレッチ）：
反動をつけずに筋をゆっくりと伸張
- ②筋力訓練：
等尺性運動（伸ばして止める）→低負荷高頻度
- ③体力の維持：
エルゴメーター（15分以上行くと体力↑）



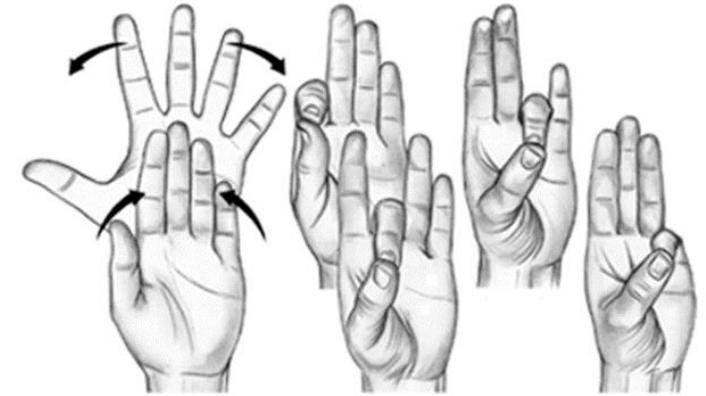
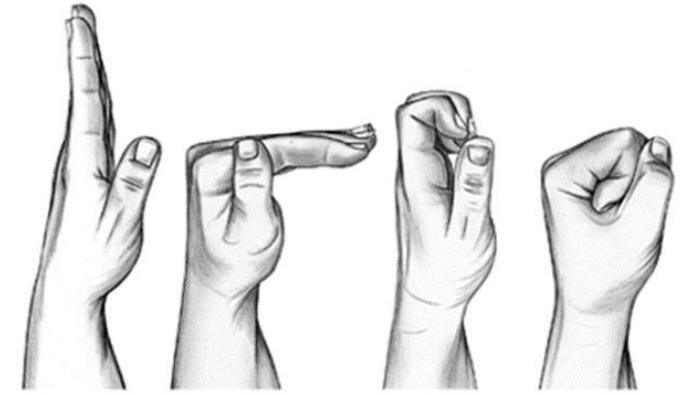
炎症が活発な時期：安静が必要⇒関節包や滑膜にかかる負荷を軽減

また、

炎症に伴う疼痛や腫脹→筋 spasms を刺激→関節が圧縮、内圧が上昇→疼痛を増強
⇒装具などを用いて、関節の安静、筋弛緩できるよう関節を支持

作業療法 (OT)

- 作業訓練を通じて社会復帰を図るために行われます
- 関節可動域練習 (主に上肢)
- 手指巧緻動作練習 (手芸芸⇒6-pack.ex)
- スプリント (簡易装具) 作製
- ADL練習 (自助具作製、動作指導)
- 住環境マネジメント



生活指導・環境調整

自助具・簡易装具作成

生活指導・環境調整

- 関節保護の方法：
負担の高い生活上の動作に
おいて、具体的な動作指導を行う

(指・手関節→前腕・肘→肩)
小さい関節よりも大きい関節を
使用する

当院リハビリでパンフレットを作成

関節リウマチの診断を受けた患者様へ

-生活動作編-

- 関節の痛みや変形は、
毎日の日常生活動作の反復によって進
行します。
- 変形を予防するために必要な
関節の保護手技を、**ご自身が習得し日
常生活で実践すること**が大切です。



生活動作上の注意点 (例)

● 椅子からの立ち上がり ●

□ テーブルがあるとき



手首や指ではなく、前腕に力を入れる。



手首や指のみで立ち上がるのはNG。



● 椅子からの立ち上がり ●

□ テーブルがないとき



膝に手を置き、前かがみを取りながらゆっくり立ち上がる。



握りこぶしを作り、体重をかけるながら立つのはNG。



生活動作上の注意点（例）

タオルは蛇口等にひっかけて捻じりながら絞る。



手首や指に負担をかけないために、行います

コップは手を添えて持つ。



手首に負担をかけないために、行います！

●料理場面●

鍋は片手で持たず、両手で持つ。



片手で持つと、
手首に負担がかかるので、
控えてください。

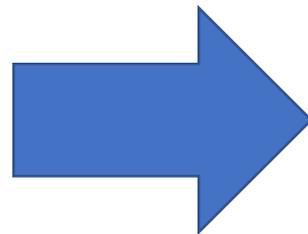


装具療法 (PO)

- 低下した関節機能の代償、
- 関節痛軽減を図る治療的目的、
- 壊れやすくなった関節を保護する予防的目的
…などのために行われます



- 上肢・下肢装具の作成
- 足底板の作成
- 頸椎装具の作成
- コルセットの作成



装具療法

自助具

リウマチによる機能障害が進行して、日常生活動作が不自由になったとき、動作や作業を助けるために工夫された道具です。

例)

食事：ユニバーサルスプーン

バネ箸

すくいやすいお皿

整容：ボタンエイド

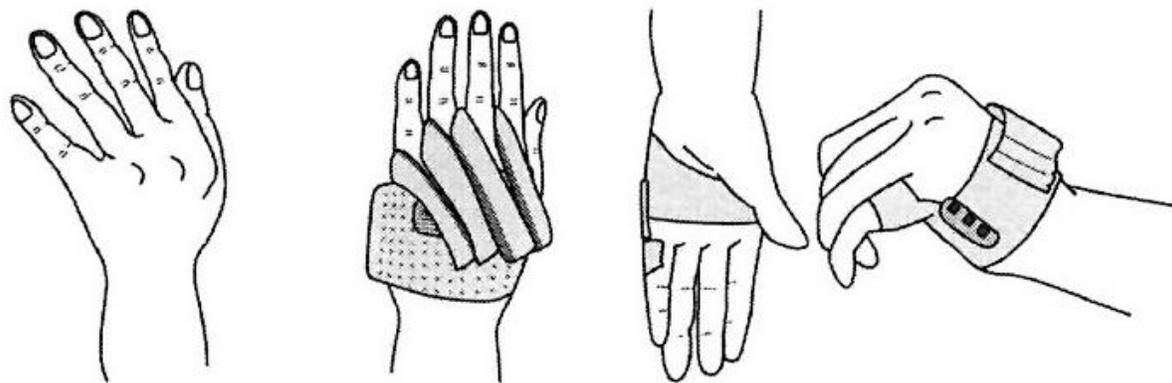
入浴：長柄ブラシ

・・・など



装具の目的

- ①関節腫脹に伴う**疼痛**の軽減
- ②関節の適切なアライメントの保持
- ③関節の安定化
- ④活動中の関節に対するストレス軽減
- ⑤関節拘縮の軽減



a) MP 関節尺側偏位変形 b) 矯正スプリントの例 c) 機能的装具の例
図3 MP 関節尺側偏位矯正装具

「関節の痛みが強くなった」、
「関節が変形してきた」等の症状がある場合、
装具で関節を保護する事も治療手段の1つです。

例)

指先：つまみ動作等手指の巧緻性向上

下肢：足関節で内反・外反変形予防

足底板やアーチサポートなど

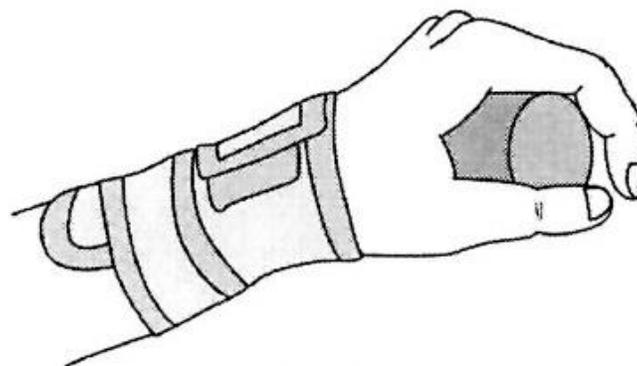
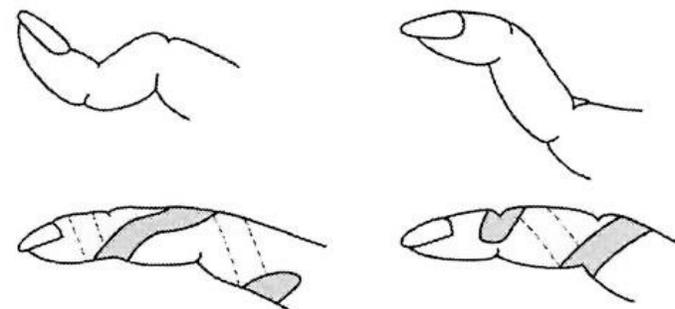
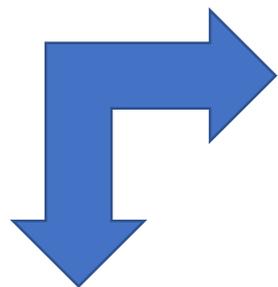


図6 リストサポーターの例

簡易装具（スプリント）

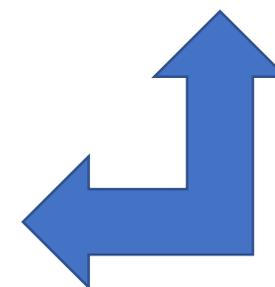


母指の安定



(特徴)

軽い
ジャストフィット
修正が容易

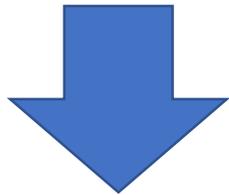


指先の安定



社会参加・QOL

- 以前までは趣味活動や外出など、IADLはハードルが高かった。
加齢に伴う体力低下や
運動により疼痛が増悪することへの**恐怖感**



趣味活動や外出、
友人とのお出かけを控えるなど

閉鎖的、内向的な生活となりやすい



例) 旅行

一歩踏み出すには身体機能だけでなく、気持ちも元気に！



・リハビリの介入（**身体**・**生活**・**環境調整**）

①疾患活動性に合わせた運動：

筋力・体力の向上

②変形予防や支持的なのスプリント：

上肢・下肢の負担軽減
疼痛の軽減

③移動先での行動の確認、助言指導：

移動手段、宿泊施設、服装、自助具持参



安心感・自己効力感の向上（精神面の安定）

→活動範囲の拡大、QOL向上へ