

Q,リウマチがある人はリハビリを  
してはいけないの？  
したほうがいいの？



Aリウマチの方に対してもリハビリは有効です

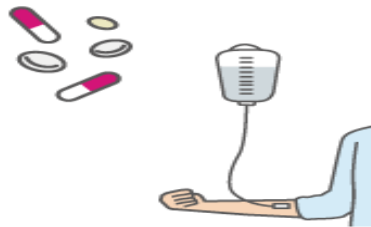
リウマチという病気は全身性の疾患です。特に関節に炎症が起こり、痛みやこわばり、ついには関節自体が破壊され日常生活が困難になっていきます。リウマチの治療での一番の目標は関節を保護し関節の変形や拘縮の進行を遅らせ日常生活を維持していくことになります。

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の3つに分けられます。

手術療法

薬物療法

リハビリテーション



リハビリテーションは薬物療法や手術療法等を適切に受けている上で実施します。

運動すると痛みが悪化したり関節に負担がかかるのではないかと心配される方もいると思いますが療法士が適切な負荷量を確認しながら運動を行うことが大切です。それと同時に日常生活の中で関節への負担を減らす動作の指導も行います。

動かしすぎても良くないですし、安静にしすぎると体力や筋力の低下につながり日常生活の質が低下します。どのくらいどのように動かせば一番日常生活が維持・向上できるのか見極めて指導していくのが療法士の仕事です。

関節への負担を減らす工夫を掲載しましたので参照してみてください。

## 関節を保護する工夫

重さを出来るだけ分散させ関節を保護しましょう



手を  
添えます



何かに引っかけて  
絞ります



手のひら全体で  
支えます

