

リウマチ通信



関節リウマチの手の変形には様々なものがありますが、今回は手指尺側偏位という小指側に指が流れてしまう状態について説明します

手指尺側偏位



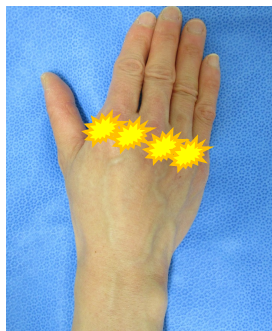
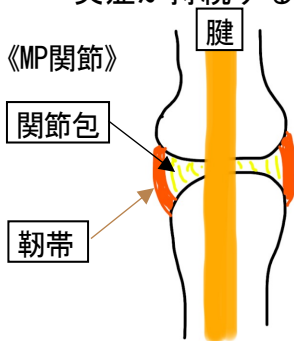
整容的な問題が多いですが、MP関節に疼痛や拘縮などが生じると、把握障害が出現します。

うまく握めない。。。



【病態】

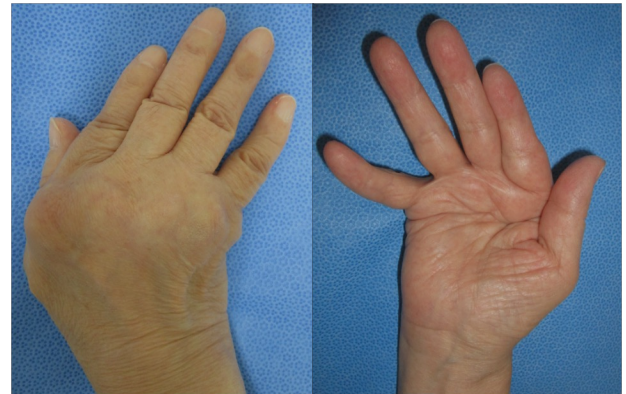
- ① リウマチの炎症によりMP関節の炎症が持続する



- ② 関節の破壊の進行と共に関節包や靭帯が緩む



- ③ 伸筋腱が尺側に脱臼し変形や亜脱臼が生じる



【治療】

- ①保存療法

- ・装具装着
- ・リハビリテーション(裏面参照)

- ②手術療法

- ・靭帯・腱の修復
- ・人工指関節全置換術など



【当院 手外科センター】

現在4人の手外科医が所属しており作業療法士6人と共に

患者さんが可能な限り元の生活、仕事、生きがいに戻ることができるように、日々尽力しております。



(文責：医師 岸田愛子)

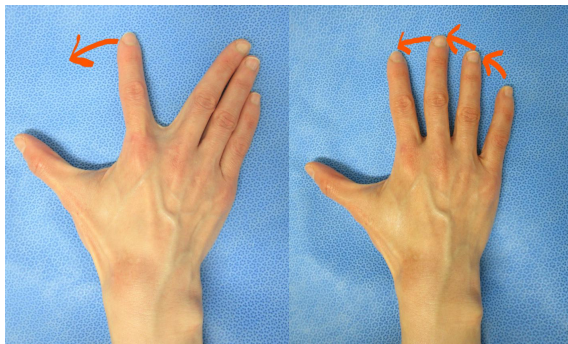
個人に合った運動療法を

～SARAH エクササイズプログラム～

関節リウマチのリハビリは生物学的製剤や免疫抑制薬により炎症のコントロールが可能となり、生活指導や筋力強化などのリハビリテーション治療が強く推奨されています。

そこで日常生活活動に不可欠な手指機能や上肢機能への効果が証明されたハンドエクササイズプログラム(SARAH)を紹介します。

自宅でのエクササイズと外来通院での運動を専門のセラピストから指導を受け、手のつまむ力や器用さなどの改善に効果があると推奨されています。エクササイズの一部を紹介すると図のように自宅で簡単にできる運動や粘土を用いた筋力訓練を行っています。



個別で運動指導し手帳をお渡ししています

自宅でのエクササイズと外来通院での運動指導に加え、当院では個人の手指変形に応じて変形の予防や生活指導を実施しています。

関節が痛い時に無理に運動することはいけませんが、個人に沿った運動について医師やセラピストに相談してください。

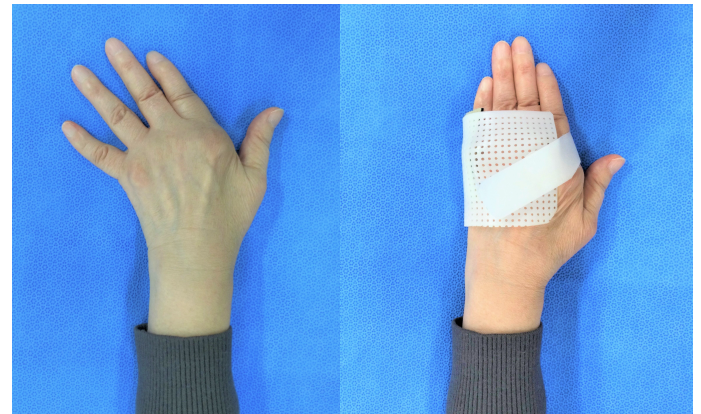
文責：作業療法士 園田貴也

装具療法で変形を予防

リウマチの手指変形は朝の強張りや関節痛、関節が固まってしまいう拘縮など様々な要因で日常生活に支障を来しています。

関節腫脹も日によって変動し、皮膚トラブルにより装具が有効に使えないこともあります。

「日中は付けたままだと不便」「腫れて着れない」など患者さんからの意見を参考にし、個人に合った装具作成をすることで関節保護や変形の進行予防をすることが重要です。



着用前

着用時

尺側偏位：指が小指側へ流れる変形

着用時間：寝る間だけ

効果：○痛みの軽減

○変形の予防や改善

○関節の保護

○拘縮(関節が固まる)の予防や改善

○炎症を抑える

**装具を正しく着用することで
様々な効果があります！**

