

神経のリハビリ

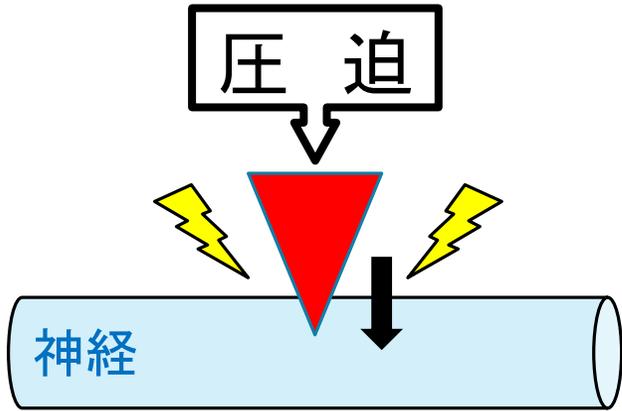


JCHO 東京高輪病院リハビリテーション
作業療法士 成田大地

本日のお話

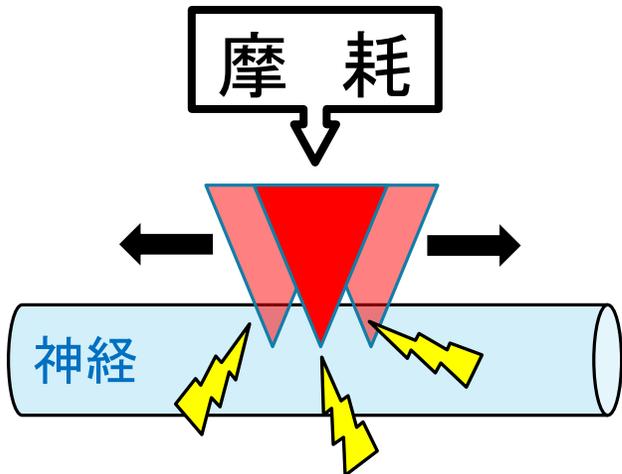
- 神経を痛める要因
- 神経のリハビリ
- 起こりやすい神経の問題
- 各神経障害に対するリハビリ

なぜ神経の問題が起こるのか



- 不良な姿勢の継続
- 外部からの局所圧迫

例：編み物，読書，携帯電話の操作



- 繰り返す手や肘の運動

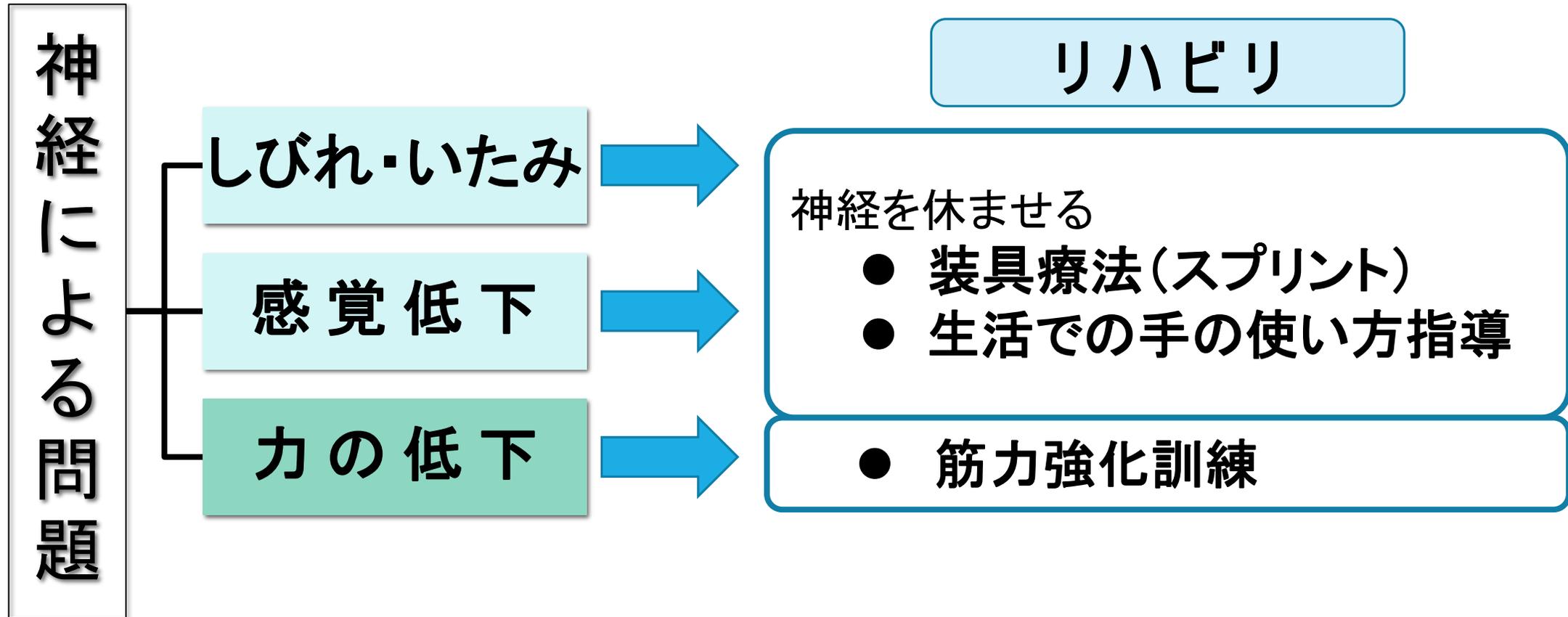
例：草刈り，踊り，楽器演奏

症状

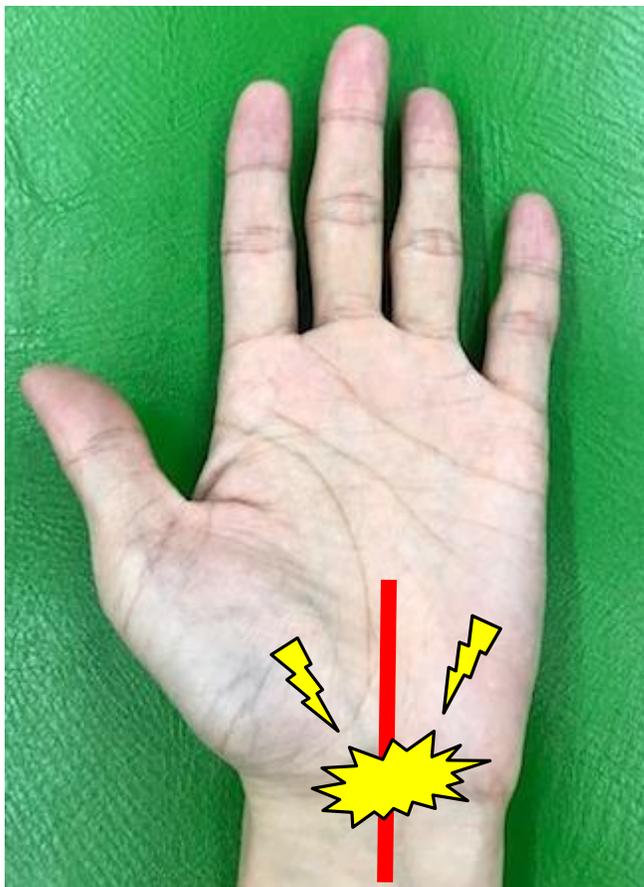
- ◆ しびれ・痛みや
- ◆ 筋力の低下

神経の休息が必要となる

神経のリハビリ内容



起こりやすい神経の障害①



しゅこんかんしょうこうぐん
手根管症候群

手首の部分での神経の圧迫で起こる

注意すべき症状

- 親指から中指のしびれ
- 親指の動きの低下
(立てる、つまむ、強く握るなど)

しびれやすい手の使い方 (手根管症候群)

- 手首を曲げて手指を使うこと
 - 食器を洗う
 - 携帯電話の操作
 - お風呂掃除
 - パソコン操作

* 長時間・頻回に行うと引き起こしやすくなる



圧迫!!



圧迫!!

リハビリ／生活内での手の使い方の提案

(手根管症候群)

- **手首を曲げての作業を行わない**

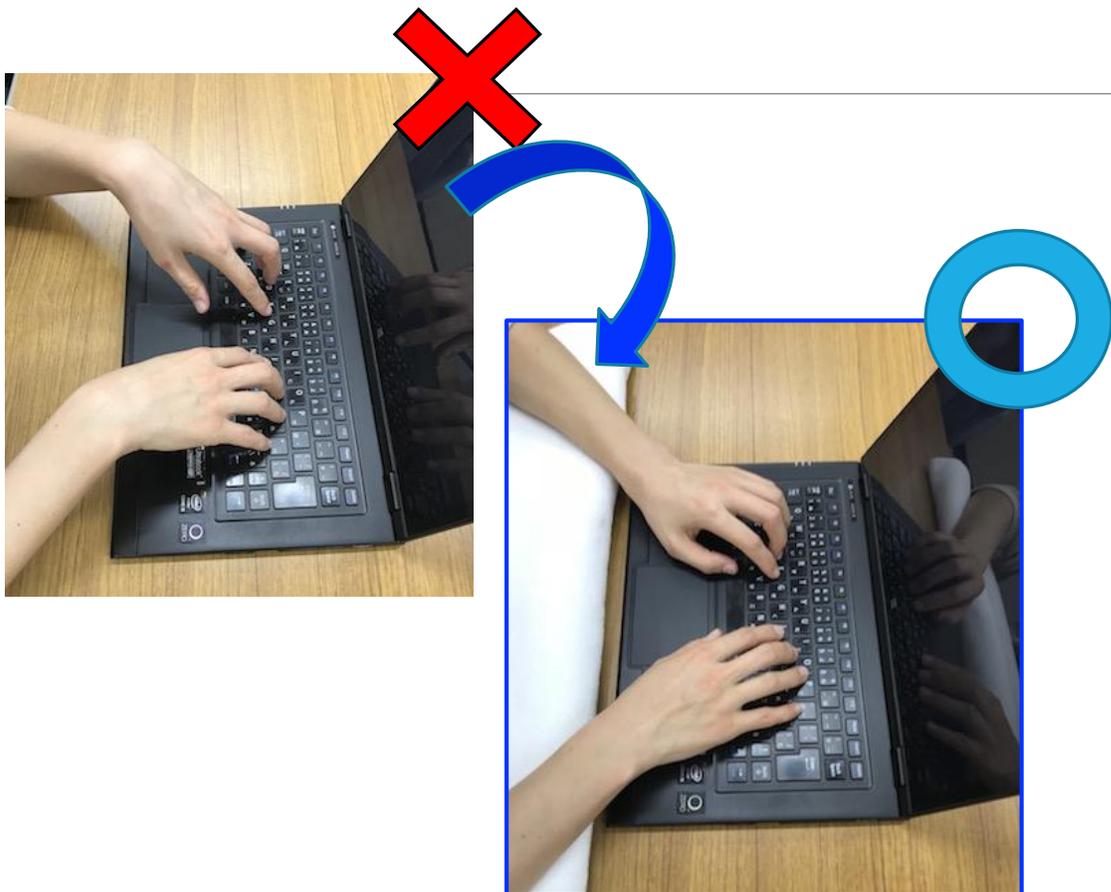
→ 手首をまっすぐにして作業を行う
姿勢の調整や補助具

- **使用する手を変える**

- **作業時間・休み時間の調整**

→ 長時間の作業を避け、合間に休みを入れる。
しびれが出た場合は無理をせず手を休ませる

手の使い方の変更例(手根管症候群)



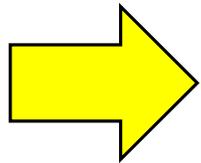
- クッションを設置
- 手首をまっすぐ



- 手を曲げない

装具(スプリント)で手首を休ませる(手根管症候群)

- 手首の固定装具を作製
- 10分程度で作製
- 取り外し可能
- 基本的には夜間装着
必要に応じて日中も



安静にする事で回復を促す



力をつけるリハビリ(手根管症候群)

- つまみ練習



指を鳥の口のようにしてつまむ練習

- 握り練習



スポンジを握る練習

しびれ・筋力低下のチェック(手根管症候群)

- 親指のしびれ・痛みが続くようなら以下のチェックをしましょう
- 親ゆびと人差しゆびで丸を作れるか確認
- 手首を曲げてしびれ・疼痛の増悪



○が作れない



しびれが出る

起こりやすい神経の障害2



ちゅうぶかんしょうこうぐん
肘部管症候群

肘の小指側の神経の圧迫で起こる

注意すべき症状

- 小指と薬指のしびれ
- 指の動きの低下
(ひらく、箸を使う、字を書くなど)

しびれやすい手の使い方

(肘部管症候群)

- 長時間肘を曲げること
- 肘の内側を強く・長く圧迫すること
 - 読書
 - パソコン
 - 裁縫 など

* 長時間・頻回に行うと引き起こしやすくなる



リハビリ／生活内での手の使い方の提案

(肘部管症候群)

- **肘を曲げての作業を行わない**

→ 肘を伸ばした姿勢で作業を行う
手を机に置いて作業をする

- **作業時間・休み時間の調整**

→ 長時間の作業を避け、合間に休みを入れる。
しびれが出た場合は無理をせず手を休ませる

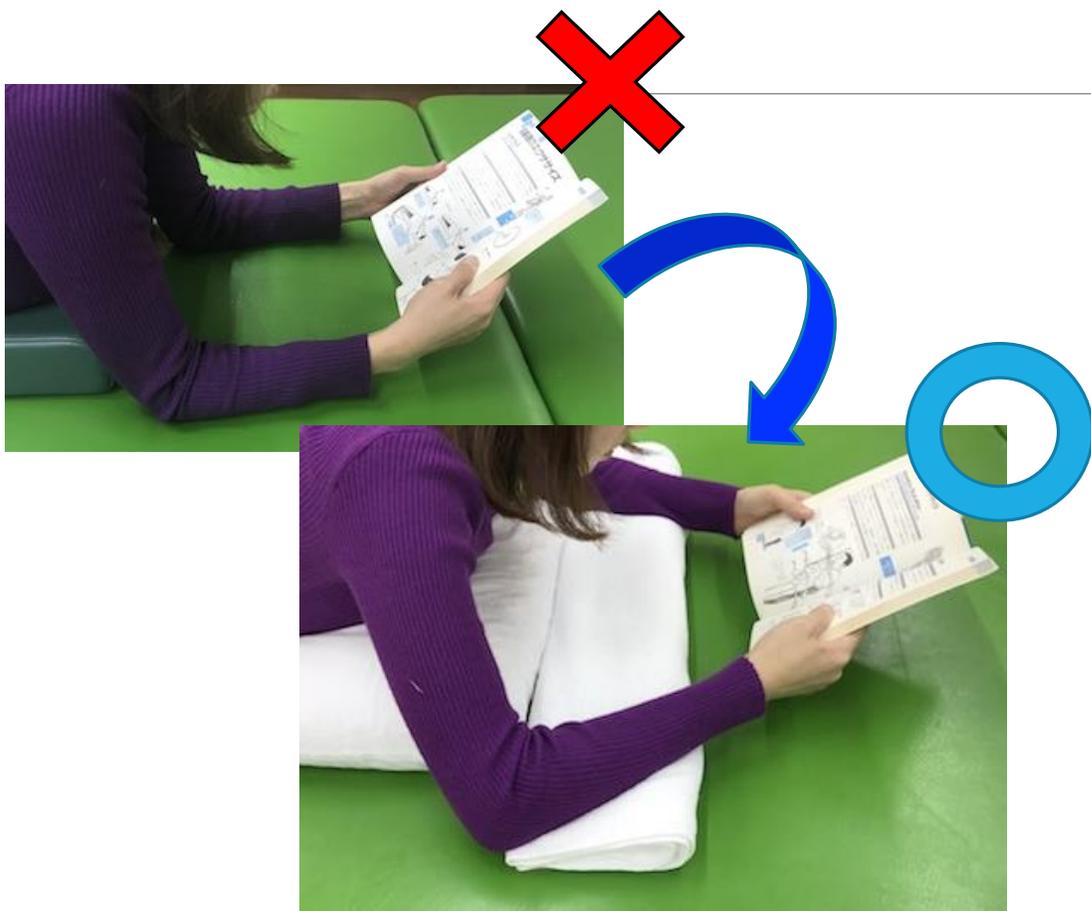
装具(スプリント)で肘部分を休ませる(肘部管症候群)

- 肘関節の装具
- 伸ばした状態で固定
- 10分程度で作製
- 取り外し可能
- 基本的には夜間装着



→ 安静にする事で回復を促す

手の使い方の変更例 (肘部管症候群)



力をつけるリハビリ(肘部管症候群)

- ゆびの閉じ開き練習

輪ゴムを指先にかけて、
ゆびを閉じる → 開く



筋力低下のチェック(肘部管症候群)

- 小指のしびれ・痛みが続くようなら以下のチェックをしましょう
- 左右の指を閉じられるかを確認
- 両手でカード(紙)を挟んで引っ張る



指が閉じれない



指先が曲がる