

# 神経のリハビリ



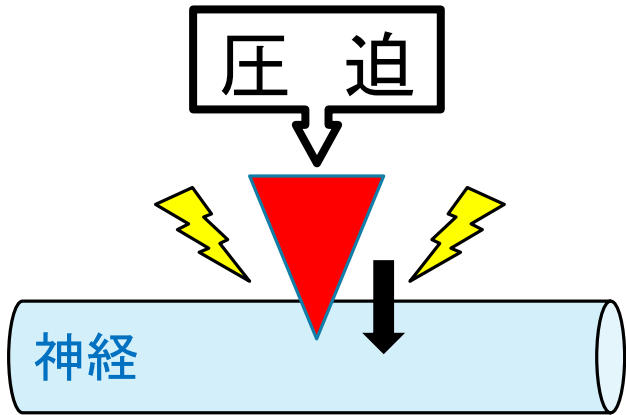
JCHO 東京高輪病院リハビリテーション  
作業療法士 成田大地

# 本日のお話

---

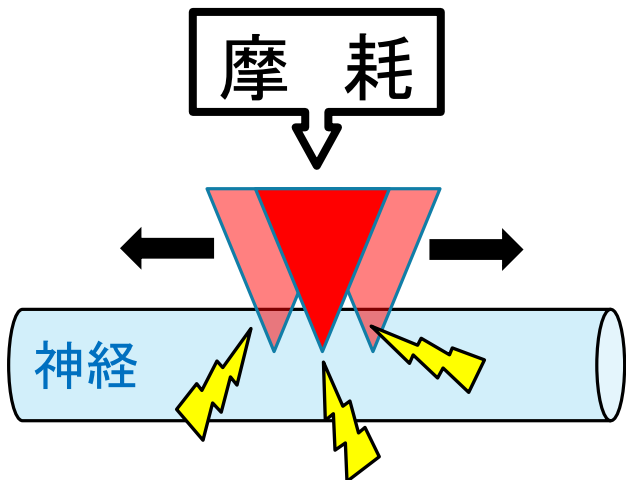
- 神経を痛める要因
- 神経のリハビリ
- 起こりやすい神経の問題
- 各神経障害に対するリハビリ

# 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

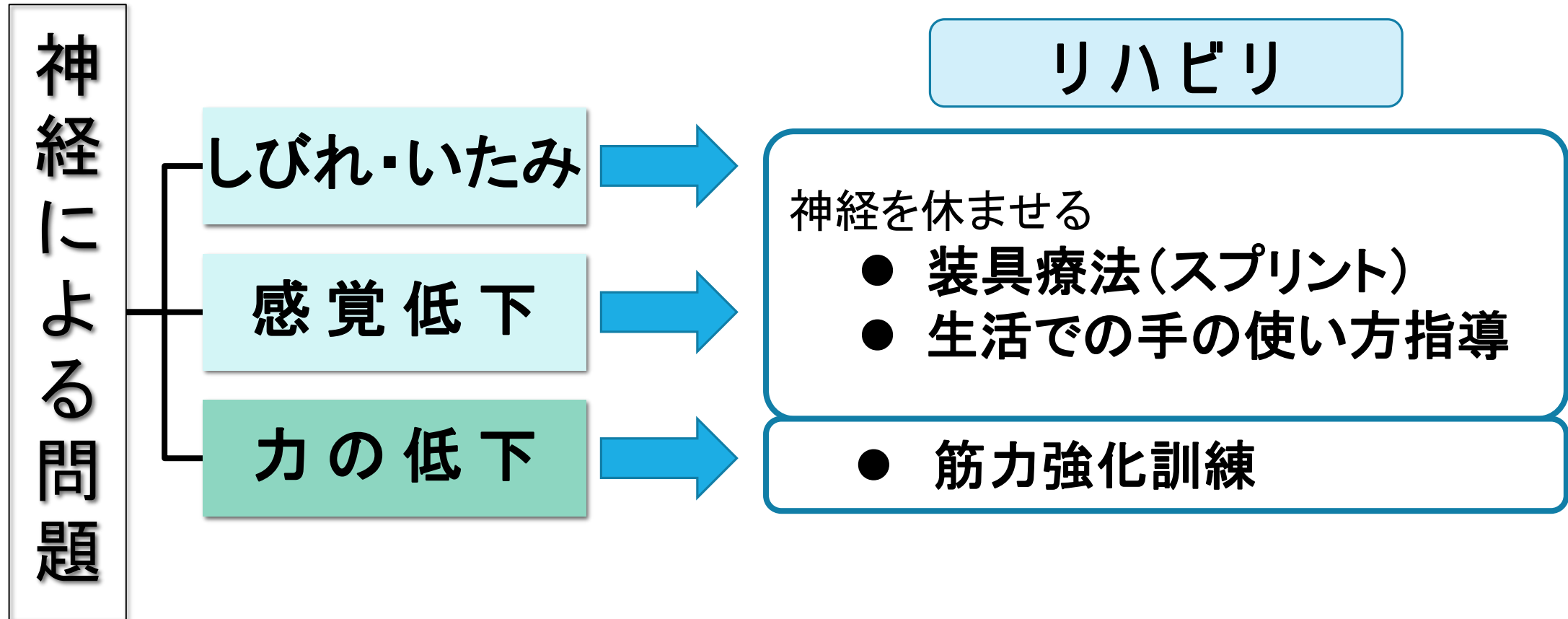
例：草刈り，踊り，楽器演奏

## 症状

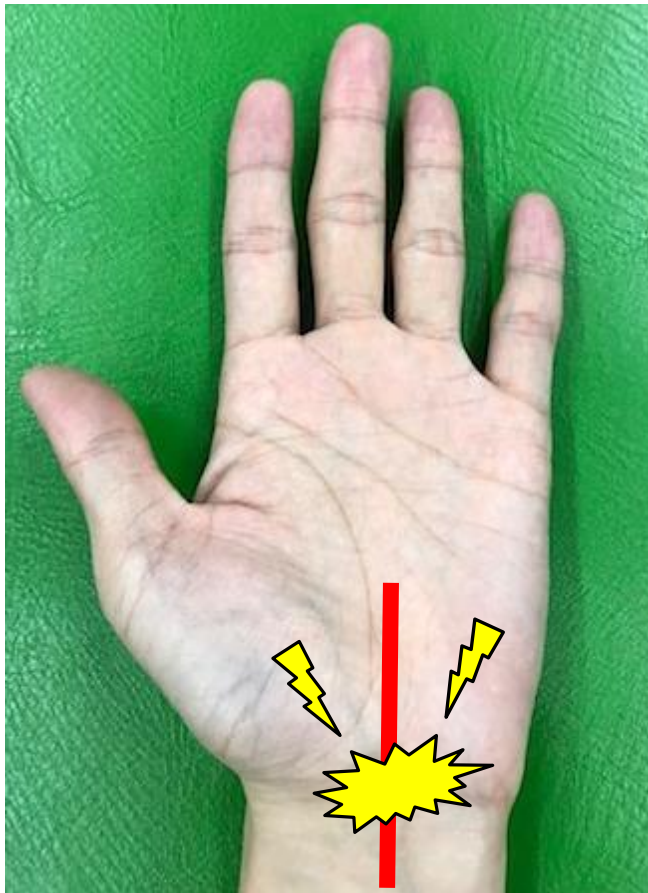
- ◆ しびれ・痛みや
- ◆ 筋力の低下

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!!

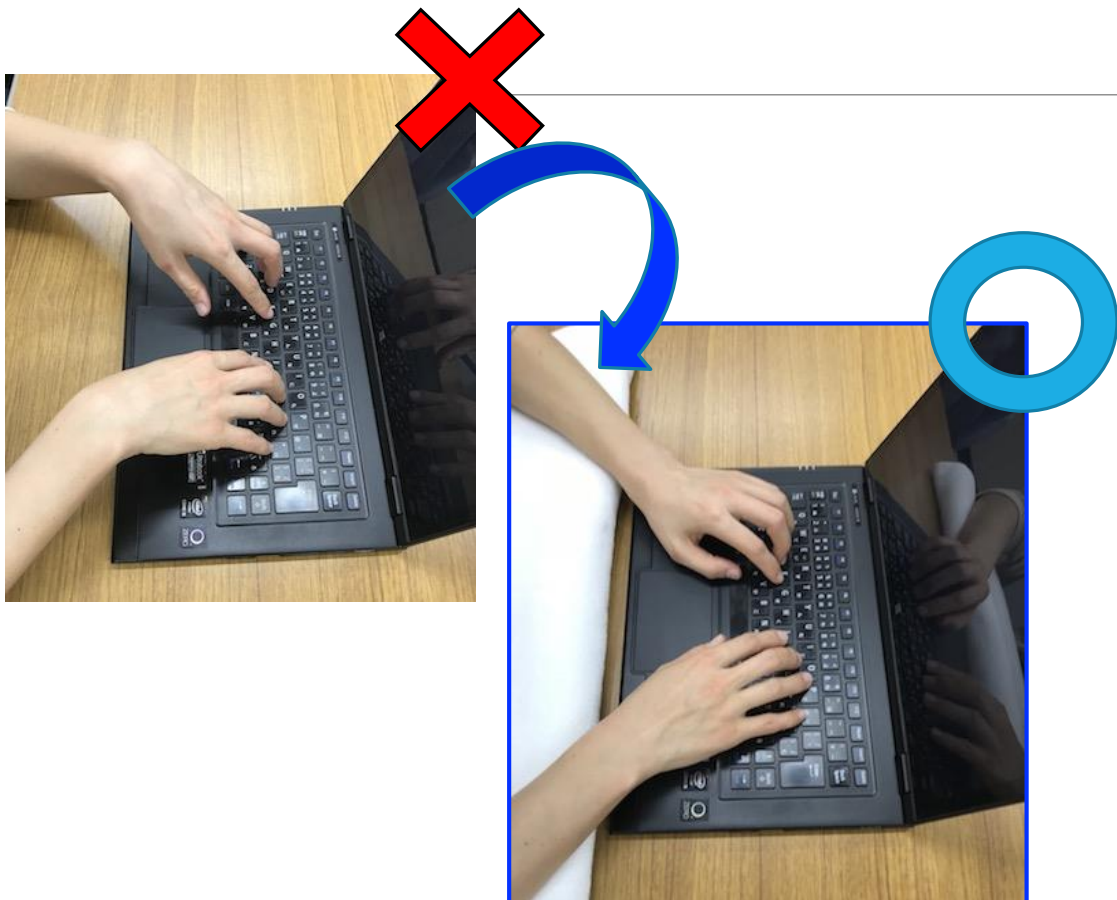
# リハビリ／生活内での手の使い方の提案

(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

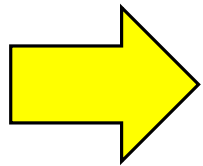


- 手を曲げない



# 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



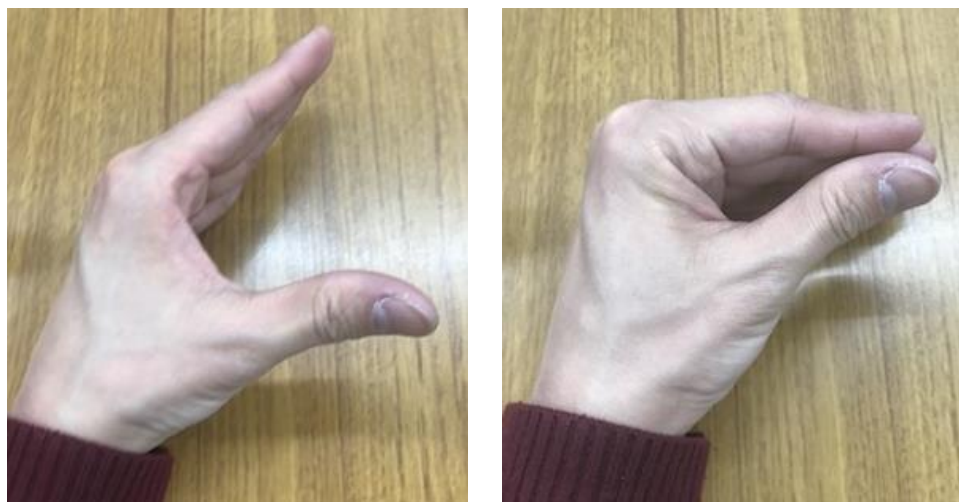
安静にする事で回復を促す



# 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

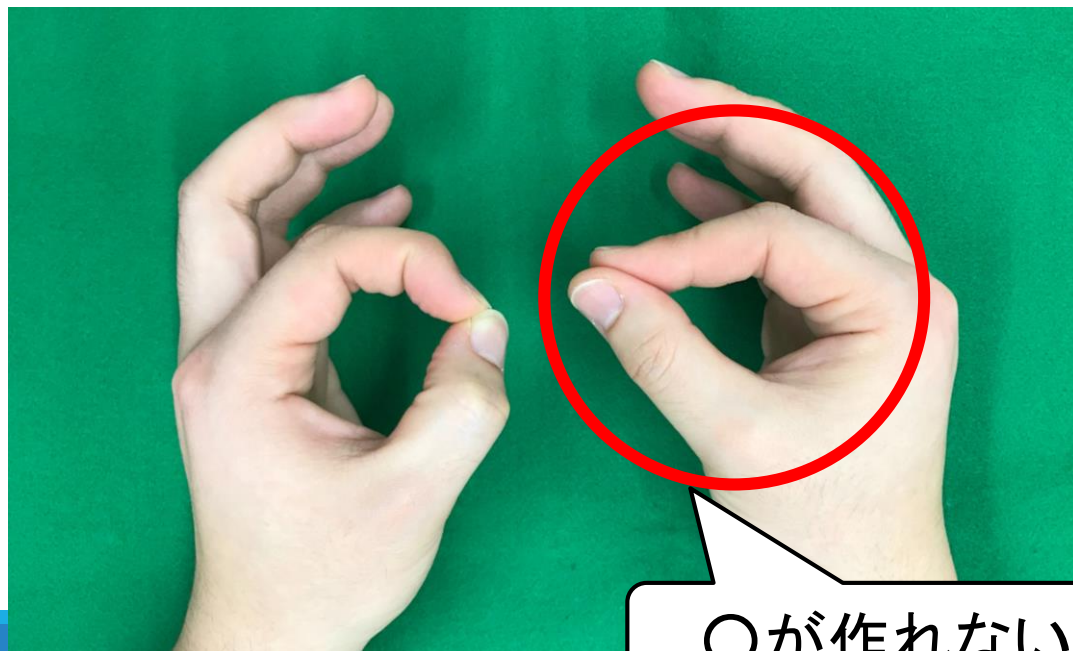
- 握り練習



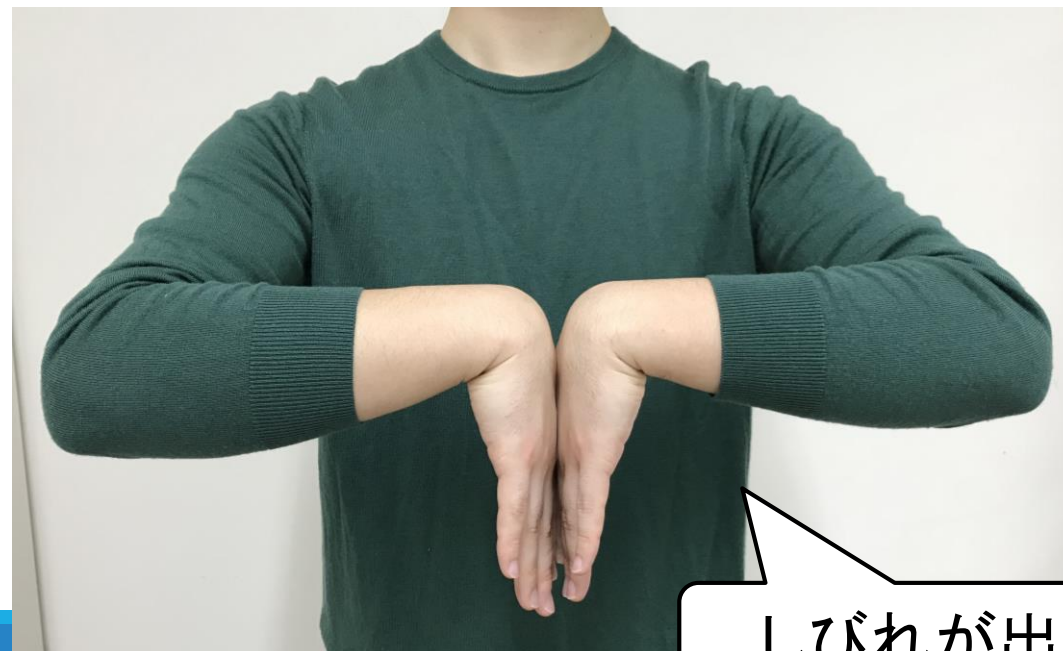
スポンジを握る練習

# 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

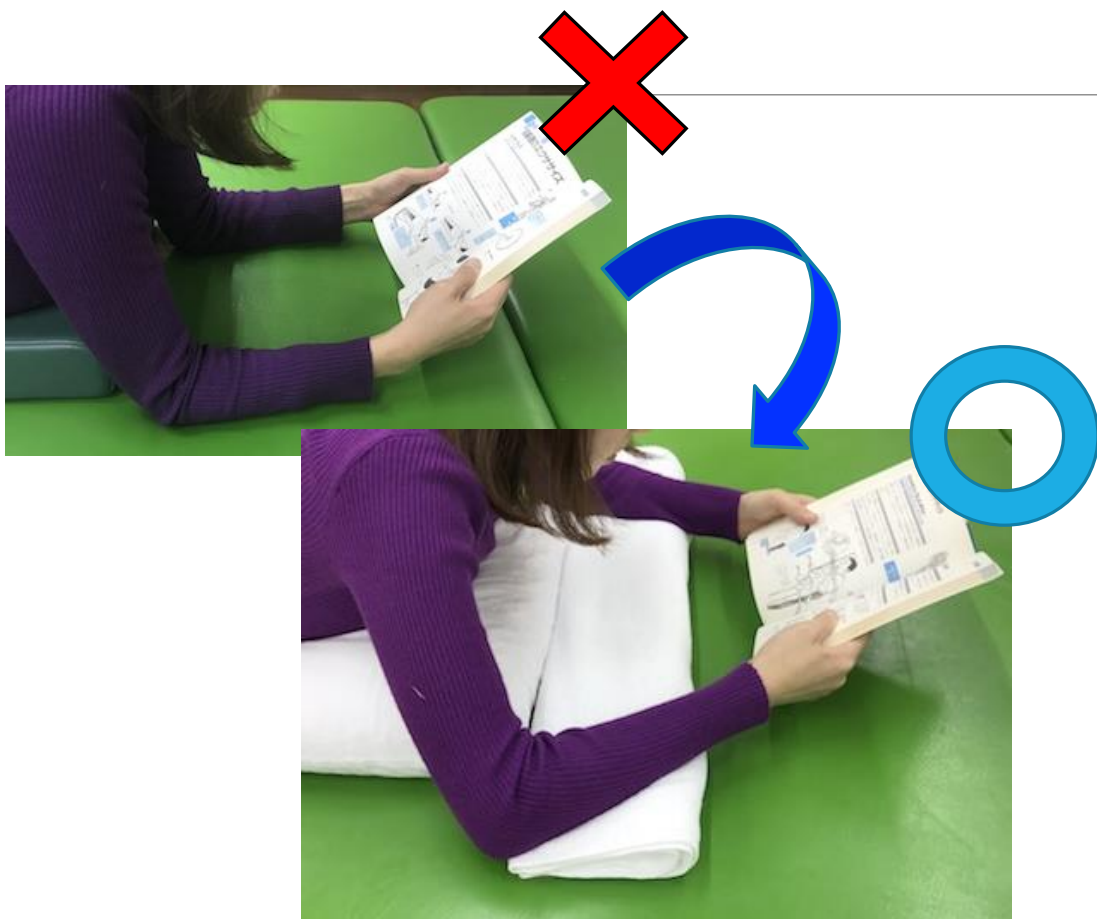
# 装具(スプリント)で肘部分を休ませる(肘部管症候群)

- 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