

いたみのリハビリ



JCHO東京高輪病院
リハビリテーション室 作業療法士
石井寿枝

本日のお話し

1. ヘバーデン結節・ブシャール結節
2. 母指CM関節症

- 保存療法… 装具療法
日常生活での手の使い方
運動療法
- 術後療法

ヘバーデン結節

ブシヤール結節

どんなときにいたい？



保存療法（装具を使った治療の流れ）

医師より
作製の依頼

装具作製

1～2ヶ月 ↓

装具チェック
いたみの評価

終日装着

1～2ヶ月 ↓

装具チェック
いたみの評価

夜間・痛みがある
動作時のみ装着

適宜

患者さんの生活スタイルにあわせて
装具の装着スケジュールを検討

保存療法(装具・テーピング)

ヘバーデン結節

ブシャール結節



装具

第一関節を固定



第二関節を固定



テーピング



保存療法（日常生活での手の使い方）



装具をつけて作業



保存療法（関節の運動）

いたむ関節が腫れや熱を持たなくなったら…



関節を動かす練習を開始

- ◆ 手を温めてから
- ◆ 優しく動かす
- ◆ 1日に数回
- ◆ 腫れや痛みに注意



お湯40~42℃



やさしく



腫れたら
冷やす

術後療法(例)

関節固定術



術後4~6週固定

- ◆ 装具を外して軽作業から開始
- ◆ 個人の手の使い方によって装着期間を検討

人工関節置換術



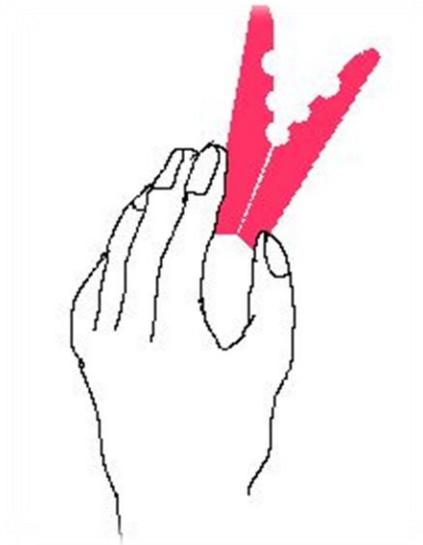
術後約1週間
固定後



運動を開始

母指CM關節症

どんなときにいたい？



保存療法（装具を使った治療の流れ）

医師より
作製の依頼

装具作製

2ヶ月毎

装具チェック
いたみの評価

6ヶ月まで

保存療法又は
手術療法かを
医師と相談

基本的に終日装着

夜間・痛みがある
動作時のみ装着

保存療法継続の場合
2～3カ月毎に
装具チェックなどの
評価を実施

保存療法（親指を固定する装具）



硬性装具
強固な固定



硬性装具
作業用

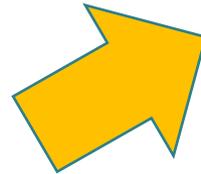


軟性装具
軽度の固定

7割の患者さんでいたみが緩和

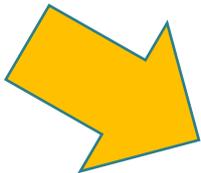
保存療法（日常生活での手の使い方）

ペットボトルの開封（例）



滑り止め
を使用

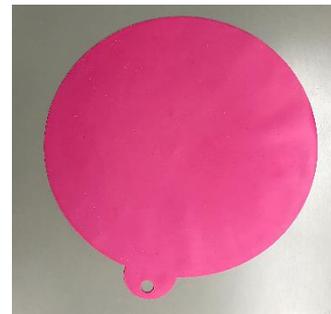
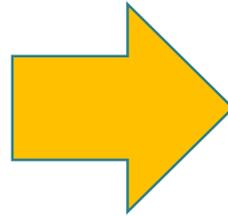
ボトルの
底を持つ



ボトルを
脇で固定

保存療法（日常生活での手の使い方）

ビンのふたを開ける（例）



シリコンパッド



ビンオープナー

2つを滑り止め
として使用

保存療法（日常生活での手の使い方）

洗濯ばさみ



食器洗い



装具を
つけて
おこなう

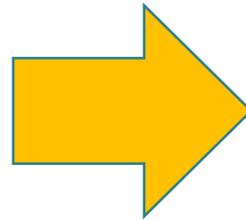
保存療法（運動療法）

母指内転筋ストレッチ



保存療法（運動療法）

関節を動かす訓練



赤い線の間を広げる



術後療法(関節形成術1例)

術後1日～3週

3～8週

8週～

12週

運動

手術部
以外の
運動

親指の第2関節と付け根の関節

筋力強化
(つまみ・握り)

装具



日中・夜間



日中用

夜間用



日中・夜間

日常生活

装具を
つけて
軽作業
可能

日中用装具をつけて
家事動作可能
(強いつまみや握り禁止)

日中用装具
をつけて
全ての
家事動作可能

親指へ
の強い
負荷
可能

長引く手の痛みがあったら...

まずは

...

手の専門家に相談してみましよう！

当院の**手の専門医**と

リハビリ(ハンドセラピスト)が
家事やお仕事、趣味活動で
手が使いやすくなるように
患者様1人1人にあわせた
治療をおこないます

