



うしくリ通信

リハビリテーションとは

— Part 2 —



リハビリテーションに関して、前号から引き続き2回目です。リハビリに対するイメージは色々あるかと思いますが、よく疑問に思われる点についていくつか述べてみたいと思います。

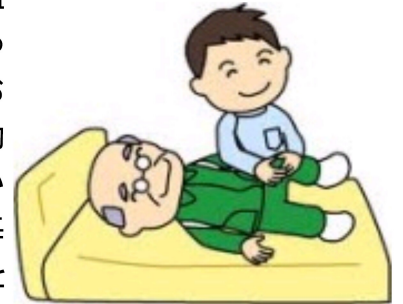


リハビリの際に「運動をしましょう」と説明すると、「仕事で動いていますから大丈夫です」とおっしゃるかたがおります。リハビリの最終段階で、実践で動かしていく作業療法という治療法がありますが、**運動療法は仕事で動かしていることとは異なるものです。**

リハビリにおける運動とは、固くなった関節や筋肉をゆっくり動かして、動く角度を増やしていったり、筋力を徐々に強くしていったりするポジティブなものです。これに対して**仕事で動くのは、動かせる範囲や使えるレベルだけで動かしてしまうためポジティブなものではありません。逆に関節や筋肉を狭い範囲の中で動かさず結果的に疲労したり炎症を起こしたりしてしまいます。**そのため、リハビリで言う運動とは症状がある中で日常使うレベルとは違い、通常の生活では使えていない可動域にしたリ筋力を改善する方法なのです。



五十肩の患者さんが「**痛いけどもっと動かした方がいいですか**」と聞かれることがあります。痛い方向へ動かすには不安もあり、かといって動かしやすい方向ばかり動かしていると、いつまでも動きがよくなるままになります。無理をすれば炎症が強くなり逆効果ですが、よい条件の中で苦手な方向に動かせば徐々に可動域が広がるようになります。**運動療法では患部を治療によい条件にしてから行うため、むやみやたらに動かすわけではありません。**関節可動域訓練なら、温めながら(または温まった後)に行うことがお勧めです。関節可動域訓練は退屈で辛いこともあります。毎日着実に行えばきっと良くなります。



リハビリの**開始時期のタイミングは重要です。**固定期間、安静期間が長すぎて筋力が落ち関節が拘縮してしまわないようにしなければならぬのですが、**運動療法を焦って行くと元の症状が悪化してしまいます。**どの時期からリハビリとしての運動療法を開始するかは、医師にとって判断がとても難しい局面ですし、それを判断するのが医師の役目でもありますが、完全に痛みがとれるまで待つことはなく、**当初感じた痛みが感覚的に半分以下になったと感じ時が運動療法の開始時期です。**当然徐々に始めていき、毎日繰り返し行うことがポイントです。

被災地の景気回復を単なる目的とするのではなく、住民の生活基盤となりうる場所として、人が幸せに生活できるようにすることが本来の復興だと感じます。

訴訟が多い理由に自力で復興できる人できない人と、公的保証で生活できる人とそうでない人の格差が一因といわれています。

震災に関連する民事訴訟が多くなっていると聞きました。電力関連を除いても100件以上にのぼると言われています。会社がなくなると退職金が未払い、加入していた保険の支払いが十分でなく生活費を賄えないなど資金面に関してや、親戚同士・地域住民同士の人間関係の不和による訴訟や、自然災害が本当に不可抗力な災害であったかなども提訴されているそうです。

院長コラム