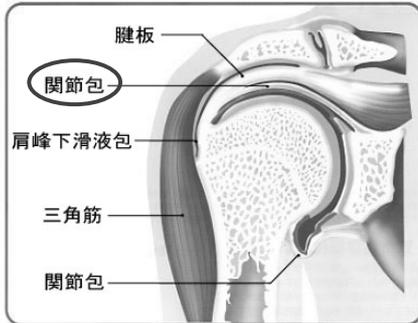


# 今さら聞けない!! ～関節拘縮～?

「拘縮（こうしゆく）」という言葉を見たことがあるでしょうか？拘縮とは関節を動かさないために関節の動く範囲が狭くなった状態のことです。よく知られているものだと五十肩の特徴的な症状として関節拘縮があげられます。今回は関節拘縮とはどんなものか、またその予防・治療方法をご紹介します。

## ●拘縮とは？



「拘縮」とは、聞きなれない言葉ですが、関節の動きが悪くなる状態です。拘縮は、炎症による痛みが原因であり、関節包という

関節を包んでいる袋状の中で起きます。関節包とは厚さ数ミリの 間接軟骨という滑らかな弾力ある組織です。つまり「拘縮」は関節包という密閉された空間の中で起こります。

ちなみに、ひじやひざ、手の指、肩などの頻繁に動かす関節は、「拘縮」が起こりやすい箇所です。

## ●拘縮の原因

拘縮を起こす原因は、関節を動かさない状態が長時間続いたことによるものが中心です。

- ・ ベッド上で寝たきりの場合
- ・ 脳卒中などにより手足が麻痺した場合
- ・ 骨折などでギプス固定を受けた場合
- ・ 変形性関節症 ・ 慢性関節リウマチ
- ・ 感染など関節に何らかの炎症が生じて、痛みにより関節を動かさなくなるため
- ・ やけどなどによる皮膚の引きつれ等、外部からの刺激

拘縮があると食事・着替え・排泄などの日常生活動作に支障をきたすことになります。

「拘縮」は五十肩だけの症状ではなく、多くの病気の一つの症状として存在しています。

五十肩に限った問題ではなく、多くの病気に共通する身体の問題なのです。ですから「拘縮」という関節の状態を知っておくことはとても大切です。



## ●予防・治療の方法

拘縮の予防と治療には多くの方法がありますが、いずれの場合でも、関節を動く範囲いっぱい動かしてあげる運動（関節可動域運動）が最も有効な方法となります。

しかし、長期間動きが悪くなっている関節の動きを良くすることは強い痛みを伴い、しかも大きな改善を望むことはできません。拘縮が起こった期間と比べて、その治療には何倍もの時間が必要となるため「治療」よりも「予防」が大切になります。

意識の無い場合や、麻痺があって自分で動かすことができない場合、毎日他の人が関節を動かしてあげることで拘縮の予防と治療の効果があります。ただし、拘縮を起こす状況によっては、関節や筋肉などを傷めてしまいますので、行う前に医師や理学療法士などにご相談ください。

## ●ストレッチのポイント

(1) 温めてから動かす  
入浴後など関節が温まっている状態でストレッチすることで関節周囲の組織が伸びやすい状態になります。

(2) リラックスした状態で行う  
いきなりストレッチを行うことは危険なので、緊張している筋をリラックスさせることが必要です。

(3) ゆっくり動かす  
強いストレッチは痛みを伴い関節や筋を傷めてしまいます。ゆっくり丁寧に動かしましょう。

(4) 継続することが大切  
毎日継続して関節可動域運動を行うことが、予防と治療の基本になります。

●足くびの動かし方



片手でかかとをつかみ、アキレス腱を引き下げようとし、それに加えて前腕部で足底の前部を上押し上げるようにする。このとき反対の手で足くびを固定する