

運動への障壁を乗り越える

定期的な身体活動と運動は、関節リウマチ (RA) や体軸性脊椎関節炎 (体軸性SpA) を含むすべての炎症性関節炎 (IA) の管理において重要であり、多くの健康上の利益をもたらします。それにもかかわらず、IA患者は不活発なことが多く、身体活動を行うことに多くの不安や恐れを抱いています。



痛すぎて運動ができない

動作、身体活動、運動は痛みを軽減するのに役立ちます。多少の痛みを感じることは、症状を管理する上でよくみられることです。理学療法士は、安全なペースで動作を開始し、運動する方法を指導することができます。

身体を動かすことを避けると症状が悪化することがあります。運動不足は、心臓病、肺疾患、糖尿病、肥満など、さまざまな疾患と関連していることを覚えておいてください。そうすれば運動することでより多くのことを得られるでしょう。



運動は関節をさらに痛めるかもしれません

重量挙げや高強度の負荷がかかる運動は、関節炎を持つ人々に有益で安全であることが示されています。

運動をすることで痛みが生じることもありますが、これは通常、新しい活動への適応の兆候であるか、あるいは痛みが続く場合その活動があなたの現在の能力に対して強すぎる可能性もあります。それは関節にさらなる損傷が起こっているという兆候ではありません。



運動が "フレア" を起こすかもしれません

関節の腫れや痛みが増し、触ると温かいといった症状が強くなる場合があります。これは"フレア"として知られています。"フレア"は運動を行いつつ過剰な場合に起こることがあります。フレアの間は、身体活動を(止めるのではなく)修正し、身体を回復させることが大切です。

理学療法士は、フレア時の活動レベルの修正方法や、フレアを引き起こすリスクを減らすための安全な運動方法についても助言をすることができます。



運動するともっと疲れるでしょう

特に体が慣れていない当初は、痛みや疲労があると身体的に活発であることが難しくなります。しかし、運動や身体活動は体力や筋力を向上させ、病気による疲労を軽減し気分を高めるのにも役立ちます。

理学療法士は、どのように運動を始めたらいいいのか、また、あなたの身体が丈夫になるにつれて、徐々に運動を増やしていくにはどうしたらよいかをアドバイスしてくれます。

理学療法はあなたの治療全体の重要な一部です。

理学療法士はあなたに、安全な運動方法、活動レベルの上げ方、目標設定の方法、休息と活動の適切なバランスを見つける方法を指導します。

医療チームの一員として、理学療法士は、あなたが家庭でも職場でも活動的で自立した生活を再開または維持できるようサポートします。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

9月8日