

血

液

内

科

だ

よ

い

廃用症候群について（リハビリテーション科より）

ベッド上での生活が長く続いたことで体力や筋力が低下し、一人で歩けない、階段の昇り降りができない、など誰かの手助けがなければ日常生活が送れなくなってしまう病気を、廃用症候群といいます。

特に移植を受ける場合、化学療法や放射線療法、ステロイドなどの副作用、また移植後に起こるGVHDなどの影響により、ベッド上で過ごす時間が増えやすく、廃用症候群となる可能性が高まります。

リハビリテーション科では、移植前後で筋力や体力などの評価と運動方法の指導を行っており、廃用症候群と認められた場合には個別に関わることで、元の日常生活にできるだけ早く戻れるよう支援しています。

また、移植を受ける方の廃用症候群の予防にむけ、病棟では移植前にリハビリパンフレットを配布し、DVDを用いて運動方法を説明し、毎日の運動を促すようにしています。

いくつか運動方法を紹介します。

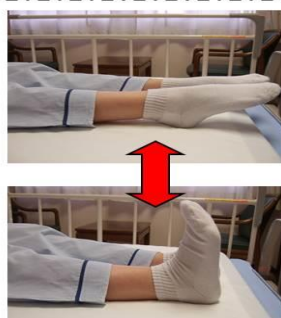
膝を伸ばす運動

矢印の方向へ力を入れます。



◎膝の下にタオルを入れ、タオルを押し潰すように力を入れます。
◎3～5秒ほど押し続け、ゆっくりと力を抜きます。

足首の運動



◎足先に布団を置いたり、ベッド柵を押し出すようにして行くと、軽い抵抗運動ができます。

おなかの運動

矢印の方向へ力を入れます。



◎腰に回した両手を押し潰すように力を入れます。
◎3～5秒ほど押し続け、ゆっくりと力を抜きます。

おしりの運動 その1



◎両膝を立て、お尻を上げます。ゆっくりと元に戻します。

おしりの運動 その2



◎足先は外側でなく、天井を向けたまま動かします。
◎動かすときに膝が曲がらないよう注意。

※運動は「ちょっときつくらい」の負荷で行うのが効果的といわれています。

※運動中に痛みや気分不良があったときには無理せず中止して下さい。