

◎運動器リハビリテーションとは

「運動器」とは骨・関節・筋肉・神経などの身体を支えたり動かしたりする組織・器官の総称です。

「運動器」に関する疾患としては、骨折、変形性関節症、腰痛、肩痛、スポーツ障害などがあります。「運動器」疾患は仕事や日常生活動作、スポーツ動作を困難にし、私たちの生活の質を低下させる原因となります。

「運動器リハビリテーション」とは、運動器疾患を持つ方に対して運動療法（関節可動域訓練、ストレッチ、筋力強化など）や物理療法などを用いて身体機能を可能な限り改善することを目的とし、生活の質の維持、向上を図っていきます。

当院では、医師の診察・指示のもと、**理学療法士（PT：Physical Therapist）**が患者様の身体症状の評価を行い、1人1人に適した治療プランを立て、マンツーマンで運動プログラムを提供させていただきます。

◎運動器リハビリテーションの対象となる主な症状

- ・身体各所（首、肩、腰、膝など）の痛み
- ・手足のしびれや痛み
- ・体を動かすと痛みがはしる
- ・スポーツ活動に早く復帰したい
- ・手術後のリハビリテーション など

◎運動器リハビリテーション内容

・関節可動域訓練

骨折後のギプス固定や臥床、また疼痛により不動であった関節には拘縮（関節が動かしにくくなった状態）が起こります。一度おきた拘縮は改善しにくいいため、適切な時期からアプローチをすることで関節の動きを正常に戻します。

・ストレッチ

ストレッチ（筋肉を伸ばす運動）を行うことで、局所にかかるストレスを回避し筋肉、関節、靭帯などの様々な部位に痛みを引き起こすことを防止します。

・筋力トレーニング

筋力トレーニングを行い、筋力の維持・増進を図り、筋力低下による痛みの改善、日常生活レベルの向上を目指します。

・姿勢動作改善

姿勢（猫背や腰を反った姿勢など）や動作（歩行、ランニングフォーム、運動フォーム）の不良が原因となっていることがあります。そのような患者様には、筋力強化や柔軟性向上、フォームの指導などを行うことで、原因となる姿勢や動作を改善し、負担のかかりにくい身体づくりを行います。

◎運動器リハビリテーションの流れ

① 医師による診察

医師により治療が必要と判断された方は、リハビリ開始となります

② リハビリ実施計画書に従ってリハビリ開始

医師の診察の結果に基づいてリハビリ実施計画書を作成し、理学療法士によるリハビリを開始します。

リハビリの内容は患者様によって様々で、運動療法の指導・実践、関節を動かす訓練、歩行訓練、マッサージなどの手技、痛みの治療などいろいろな治療が可能です。スポーツの指導も行います。治療時間は20（～40）分です。

③ 一定期間を超える場合

治療が一定期間を超える場合には、再度リハビリ実施計画書を作成して、リハビリ内容の見直しを行います。