

リウマチーム通信

No. 003
2022. 2. 25
リハビリ
高橋

関節保護法とは→「関節の負担を軽減し、

変形の予防、痛みの緩和を図る方法」

関節保護法の 4 大原則

- ①小さい関節(指など)ではなく**大きい関節(肘・肩など)を使う**
- ②変形や痛みが悪化するような動作は避ける
- ③動き過ぎなどによるエネルギー消費の軽減を図る
- ④筋力の維持や向上を図る

今回は 2 つ程度、例を上げて画像で簡単に説明したいと思います。

例 鍋の持ち方



指先で持つと指先を痛めやすいので×です



手のひら全体で持つようにすると指先への負担を軽減します

例 かばんの持ち方



指先で持つと指先を痛めやすいので×です



肘や肩にかけることで指先の負担を軽減します