

リウマチチーム通信

No. 007
2022. 11. 2
リハビリ
高橋


～杖について～

関節リウマチへの適応としては

- ①足、膝、股関節に痛み、腫れ、熱が生じている
- ②歩いているときにふらつきが強い、よくつまづく、ころぶ
- ③長い時間、立ったり歩いたりすることができない

上記の症状がある場合、杖を使うことで症状が軽減する効果があります！

～杖の種類～

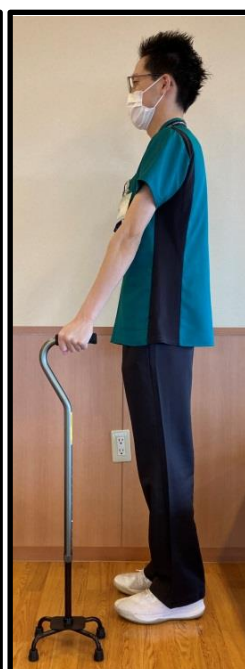


T字杖
良い点
・一番安価
・手に入りやすい

悪い点
・手に負担がかかる
・杖の中では安定性が低い

ホームセンターに売っています

2500～10000 円




四点杖
良い点
・安定性が高い
・手に入りやすい

悪い点
・手に負担がかかる
・砂利や坂では使いにくい

ホームセンターに売っていることがあります

6000～20000 円



ロフトランド杖
良い点
・手への負担が少ない

悪い点
・手に入りにくい
・種類が少ない

外来で医師へご相談ください

8000～20000 円



～手が痛い方への工夫～

T字杖、四点杖では手や指に負担がかかり、痛みが強くなることが考えられますが、左の写真のように、杖の持ち手にフェイスタオルほどの小さいタオルを巻き、輪ゴムで固定することで、手や指への負担を軽減することができます。タオルは柔らかい物を使用すると負担を軽減しやすいです。

この他にも杖に関して分からないことや聞きたいことがある方はリハビリテーション科、理学療法士の高橋までご連絡をお願いします。