

ある  
ある

# ヘモフィリア!



## 「リハビリテーションの重要性」



## リハビリテーションの重要性

関節内出血が起こったら、まずは薬を注射して、「R・I・C・E（安静・冷却・圧迫・挙上）」を行うことが大事です。しかし、安静期間が長くなると関節が硬くなり、筋力が低下して、同じ関節から出血を繰り返しやすくなります。ですから、正しいリハビリテーション（以下、リハビリ）を行って、関節内出血を予防することが重要です。リハビリの一つ、運動療法には、以下の種類があります。

### ① 関節可動域を維持する訓練

何も抵抗をかけずに、ゆっくりと関節を動かすことができる範囲で最大限に動かす。

### ② 筋力強化訓練

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 第1段階<br>等尺性収縮運動 | 関節を動かさずに、筋肉の収縮（軽く力を入れる）だけを行う運動。           |
| 第2段階<br>自動助運動   | 補助を受けながら、関節可動域で自力で関節を動かす運動。               |
| 第3段階<br>自動運動    | 補助なしで、関節可動域で自力で関節を動かす運動。                  |
| 第4段階<br>抵抗運動    | 関節可動域の無理なく動かせる範囲内で、自力で軽い抵抗に打ち勝って関節を動かす運動。 |

これらの運動療法は家の中でするものもあります。短期間で集中的に行うのではなく、毎日少しずつ、気長に続けることが大切です。

ただし、出血がおさまっていないのにリハビリをはじめたり、過度なリハビリをしたりすると、出血が悪化したり、再出血のおそれがあります。必ず主治医の先生に相談して、無理のないリハビリをしましょう。



## 関節痛

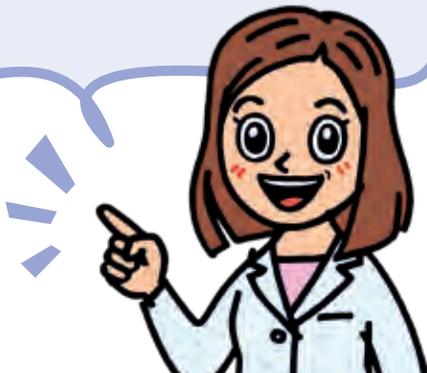


## 関節痛

多くの血友病患者さんが経験する「関節痛」の多くは、関節内出血によって起こります。同じ関節で出血を何度も繰り返すと、関節を曲げ伸ばししにくくなったり、動かすときに痛みを感じるようになり、血友病性関節症につながる可能性があります。これを予防するには、出血したらできるだけ早く止血することが大事です。

関節がムズムズしたり、動かしにくいなどいつもと違う感じがしたら、それは関節内出血の可能性があるので、すぐに薬を注射すると同時に、「R・I・C・E（安静・冷却・圧迫・拳上）」を行って、しっかりと止血しましょう。また、関節内出血を予防するには、普段から適度な運動をして筋肉をつけ、関節の負担を減らすことが大切です。

関節内出血が起こるとしばらく安静にするため、関節が硬くなったり、筋力が低下することがあります。ですから、症状がおさまったら主治医の先生と相談して、関節のリハビリテーションを行いましょう。



監修

静岡県立子ども病院 血液凝固科  
小倉 妙美