

関節炎とは何か？

関節炎は、急性または慢性の関節の炎症として定義されます。症状には痛み、腫脹、こわばり、発赤が含まれることがあり、これにより機能と巧緻性が低下することがあります。関節炎の病状は単一ではなく、さまざまな種類が存在します。

関節炎は、子ども、思春期の若者、アスリートを含め、あらゆる年齢層や身体的健康状態の人々に影響を及ぼすことがあります。一部の関節炎は高齢者でより一般的に見られます。

どのような種類の関節炎を患っていても、身体的に活発で、健康的な生活様式を選択することは、あなたの活動性を維持し、有意義な活動に参加する後押しになります。

関節炎により柔軟性が低下し、日々の活動は制限され、日常生活がより難しくなることがあります。関節炎は仕事や社会的活動、余暇活動への参加能力にも影響を与えることがあります。関節炎は一般的にうつ病や不安障害と関連があります。

関節炎の症状は週ごと、そして日ごとに異なることがあります。しかし、適切な治療と介入により、あなたは症状を管理し、健康に生活できるようになります。



関節炎の種類

関節炎にはさまざまな種類があります。最も一般的なものには以下のようなものがあります：



変形性関節症



痛風



関節リウマチ



若年性特発性関節炎 (JIA)



脊椎関節炎 (体軸性脊椎関節炎および乾癬性関節炎を含む)

関節炎の症状

関節炎は人びとに様々な方法で影響を及ぼし、個々の身体状況により特有の症状があります。しかし、いくつかの共通する関節症状は以下の通りです：

- 関節痛
- こわばり (特に早朝)
- 炎症 (腫脹)
- 罹患関節周囲の熱感もしくは皮膚の発赤
- 筋力低下と筋量の減少



特定の種類の関節炎には、直接関節に関連しない症状が現れることがあります：

- 広範囲の痛み
- 極度の疲労感
- うろこ状のかゆみを伴う皮膚 (乾癬)
- 指や足指の爪の変化
- 発疹
- 発熱
- 体重減少
- 目、心臓、肺、神経を含む他の身体系に影響を及ぼす症状



理学療法がどのように役立つか

関節炎に罹患しても、活動し続けることが重要です。

理学療法士は、あなたが関節炎を管理するのを助ける多職種チームの一員です。理学療法士はあなたの状態と能力を評価し、どのように活動を維持し、症状を管理するかを指導します。理学療法士は、あなたや他の医療従事者と協力して、あなたにとって大切なことを取り戻せるよう、個別に管理計画を立てることができます。戦略には以下のものが含まれます：

- あなたのニーズに合わせた運動プログラムの立案
- 筋力、持久力、柔軟性、活動レベルの向上
- 休息と活動のバランスを見つけられるよう支援
- 有益な生活様式の選択支援
- 痛み、腫脹、こわばりを管理する能力の開発支援
- 仕事や家庭での活動の修正支援
- あなたの健康を全体的に評価し、医療専門家、心理学者、作業療法士など他の専門家によるケアへのアクセスを支援



World
PT Day
2023

9月8日



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday