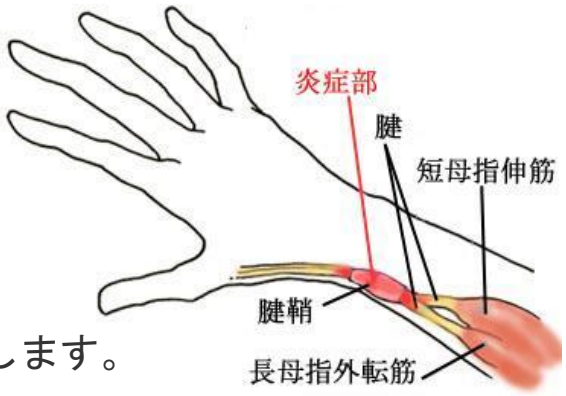
リハビリニュースNo.６５



～指・手首の腱鞘炎（けんしょうえん）について～

腱鞘炎とは特定部分の関節の反復運動により、
筋肉と骨を繋いでいる**腱**と**腱鞘**が炎症を発症します。
腱鞘炎は手や指を使い過ぎることで発症するといわれています。

《症状》

初期症状…「なんとなく動かすとだるい」「手首などが腫れている」
「痛い部分を押さえると痛いが、どこが痛いのかハッキリわからない」

中期症状…「患部を押すと、痛みがハッキリわかる」「指や手首を動かすと痛い」

末期症状…症状（痛み）は重症であり…手術をせざるを得ない場合もあります。

《原因》

・**職業病的要因**…同じ動作を繰り返す作業（スポーツ、パソコン操作）
・**女性に発症しやすい**…出産や更年期など、女性ホルモンのバランス不良による
・**筋力の弱い人**…筋力低下により、筋肉を酷使した状態になってしまいます。

《治療》

・**冷やす**…患部が火照った感覚を持つ場合、冷やす治療方法が有効です。
・**温める**…慢性的に痛みがある場合、患部を温めることで、痛みを和らげます。
・**装具、サポーター**…炎症部分を固定することで、患部を安静に保つことができます。
・**ステロイド剤注射**…痛みを和らげます。
・**指、手首のストレッチ**…患部の筋肉を伸ばすことによって、筋肉をほぐします。
・**指、手首の筋力訓練**…手首周りの筋力を鍛える運動 を行います。

腱鞘炎は、症状が緩和した時点で痛みを感じなくなる場合もありますが、その痛みが一時的に引いているだけとも考えられます。そして再発を繰り返し、腱鞘炎が慢性的疾患になる恐れもあるのです。腱鞘炎の症状が進行してしまうと、指や手を使う動作だけでなく日常生活にも様々な悪影響を及ぼします。そうならないためにも、初期症状の時に病院で施術をしてもらうことが重要だといえます。詳しくはリハビリスタッフまで。

祐川整形外科医院　リハビリテーション科