

PsAのためのストレッチ



NATIONAL
PSORIASIS
FOUNDATION®

patient navigation
center

関節に痛みやこわばりを感じますか？ストレッチは関節の感覚を改善するための手軽な方法かもしれません。しかし、乾癬性関節炎がある場合には、すべてのストレッチが同等なわけではありません。このガイドは、ストレッチの利点を学ぶことに加えて、資格を持つ理学療法士によって推奨された乾癬性関節炎と共に生きる人々のためのストレッチ体操を提供します。

ストレッチや穏やかな動きは痛みや炎症、こわばりを和らげ、関節の動きや感覚を改善するのに役立ちます。人によっては効果を感じるのに時間がかからないこともあります。週に2〜3回のストレッチで3〜4週間以内に関節の可動域が改善します。¹

このガイドには柔軟性、可動域、筋力の向上に役立つストレッチの例が掲載されています。運動（ストレッチを含む）を始める前に、医師または理学療法士に相談し、あなたにとって安全であることを確認してください。

ストレッチをする前に、適当な場所でウォーキングや行進をするなど、5〜10分程度の緩やかなウォーミングアップを行いましょう。ストレッチの前にウォーミングアップをすることで、体内の血流がよくなり、筋肉が温まり、ケガのリスクが低くなります。

ストレッチ中に関節を保護するために：

- ゆっくりと静かに動き、急な動きやひねりは避けてください。
- 物（エクササイズバンドなど）を強く握らないようにしてください
- ストレッチは引っ張り感を感じるのところまでにしましょう。

痛みを感じたらすぐにやめてください。ストレッチは痛いものではなく、気持ちのよいものであるはずですよ。

以下のストレッチの中には、理学療法に通っている人なら知っている単語があるかもしれません。ここで、これらの言葉の意味を思い出してみましょう：

屈曲 - 2つの身体部位の間の角度を減少させる動き

伸展 - 2つの身体部位の間の角度を大きくする動き

外転 - 体の正中線から離れる動き

ストレッチと強化運動

(画像の出展：Vh1-Pc Kit)

指の屈曲 / 伸展

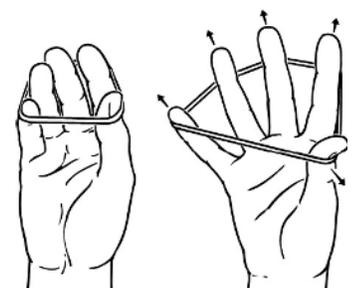
1. 指関節をいちばん外側から手のひらに向かって丸め、ゆっくりとこぶしを作ります。そのまま2秒間キープして、力を抜きます。次に指をできるだけまっすぐに伸ばします。
2. 1セットにつき10回繰り返してください。
3. 1セッションにつき3セット行ってください。
4. 1日1〜2セッション行ってください。もう片方の手も同様に行ってください。



Copyright VH1

指の伸展 / 屈曲

1. 親指と他の指に輪ゴムをかけ、手を軽く包み、指と指の間を軽く広げます。
2. 指の力を抜いて元の位置に戻してください。
3. 1セットにつき10回繰り返してください。
4. 1セッションにつき2セット行ってください。
5. 1日1セッション行ってください。もう片方の手も同様に行ってください。



Copyright VH1

肘の伸展

1. 肘掛けにエクササイズバンドを固定し、肘を曲げて椅子に座ります。
2. エクササイズバンドを軽く握り、肘をまっすぐにしてください。
3. 元の位置に戻してください。
4. 1セット10回繰り返してください。
5. 1セッションにつき2セット行ってください。
6. 1日1セッション行ってください。もう片方の肘も同様に行ってください。



Copyright VH1

肘の屈曲

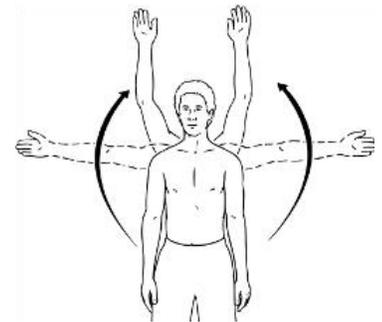
1. 肘掛けにエクササイズバンドを固定し、肘を伸ばして椅子に座ります。
2. エクササイズバンドを軽く握り、肘を曲げてください。
3. 元の位置に戻してください。
4. 1セット10回繰り返してください。
5. 1セッションにつき2セット行ってください。
6. 1日1セッション行ってください。もう片方の肘も同様に行ってください。



Copyright VH1

肩の外転

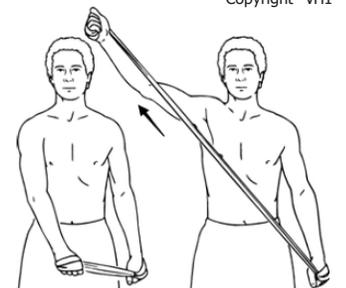
1. 両腕を脇からまっすぐ伸ばし、痛みが出ない範囲でできるだけ高く上げます。
2. 腕を横に戻してください。
3. 1セット10回繰り返してください。
4. 1セッションにつき2セット行ってください。
5. 1日1～2セッション行ってください。



Copyright VH1

肩の強化

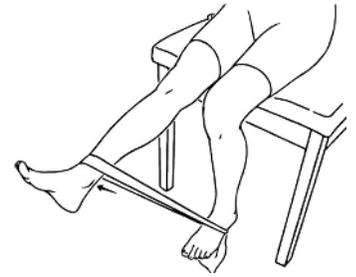
1. 両手にエクササイズバンドを巻いて立ち、片方の腕を親指を後ろに向けたまま上げて離します。
2. 元の位置に戻します。左右両方とも行ってください。
3. 1セット10回繰り返してください。
4. 1セッションにつき2セット行ってください。
5. 1日1セッション行ってください。



Copyright VH1

膝の伸展

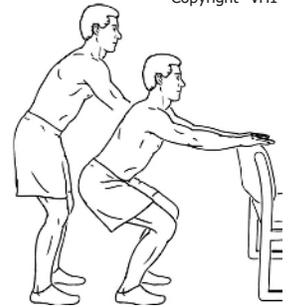
1. エクササイズバンドを足首ともう片方の足に輪状に巻き、足首に巻いた方の足をまっすぐにします。もう片方の足は抵抗を増やすため曲げたままにします。
2. 元の位置に戻します。バンドを反対側の足の足首ともう片方の足に輪状になるように付け替えます。最初のステップを繰り返してください。
3. 1セット10回繰り返してください。
4. 1セッションにつき2セット行ってください。
5. 1日1セッション行ってください。



Copyright VH1

椅子スクワット

1. 足を床につけ、両手を肩幅に開きます。椅子の背もたれに手をかけて、できるだけ低くしゃがみます。必要に応じて支えを使いましょう。
2. 1セット10回繰り返してください。
3. 1セッションにつき2セット行ってください。
4. 1日1セッション行ってください。



Copyright VH1

※ 免責事項：本和訳は英文を翻訳したものですので、和訳はあくまでも便宜的なものとして利用し、適宜、英文の原文を参照してください。
※ 注意事項：本資料に掲載されてる図には著作権が設定されていますので、許可のない転載はしないようにしてください。

引用文献

1. Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., & American College of Sports Medicine (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334–1359.



患者ナビゲーターとの連携

NPF Patient Navigation Center (PNC)は、家族や介護者を含め、乾癬性疾患による影響を受けているすべての人に支援を提供します。PNCから提供される情報は教育的利用のみを目的としており、医療的なケアやアドバイスに代わるものではありません。

ナビゲーターとの連絡は、電話、ショートメール、Eメール、チャットにて、月曜日から金曜日の午前7時30分～午後4時30分（太平洋標準時）まで受け付けています。

電話：1-800-723-9166 (option 1) | ショートメール：503-410-7766

Eメール：education@psoriasis.org | チャット：psoriasis.org/navigationcenter

The National Psoriasis Foundation (NPF) is a 501(c)(3) organization governed by a Board of Directors and advised on medical issues by the Medical Board and the Scientific Advisory Committee.

National Psoriasis Foundation education materials are reviewed by the NPF Research Team and by lead Medical/Scientific advisors as appropriate and are not intended to replace the counsel of a health care provider. The Foundation does not endorse any medications, products or treatments for psoriasis or psoriatic arthritis and advises you to consult with a physician before initiating any treatment.

© National Psoriasis Foundation— Updated March 2021