



## 手足のつっぱり

けいしゆく

## 痙縮 についてのおはなし (全4回)

脳神経外科医長

西川 泰正

### 第 2 回 リハビリについて (毎日コツコツが大事)

脳や脊髄が傷ついたあとに起こる「筋肉のつっぱり」が痙縮です。治療の基本はリハビリです。しかしながら病気の種類や患者さん毎に原因や程度、痙縮部位は異なります。盛岡医療センター脳神経外科ではリハビリテーション部と連携し個々の患者さんの状態に則したリハビリを提供しています。具体的にはストレッチ、関節を動かす訓練、姿勢や歩き方の練習、装具(短下肢装具など)の調整などです。物理療法を併用することもあります。

#### 運動療法



自宅ではストレッチを中心に「痛みが出ない範囲で、短時間でも毎日コツコツ」が大切です。ただし、急に強く伸ばすと痛みや反射で逆につっぱりが増えることもありますので「ゆっくり、しっかり」が肝心です。介助するご家族も、安全な動かし方を一緒に練習しましょう。痙縮は波があり、体調・疲労・寒さ・尿路感染や便秘でも悪化します。ベッドや車いすでの座り方、寝返りや移乗の方法を整えるだけでも、つっぱりが軽くなることがあります。生活の中の“悪化要因”を見つけることも立派な治療です。

#### Q & A

#### 装具装着



Q1. ストレッチは強く伸ばした方が効く？

A1. 痛みのない範囲でゆっくりと。

強すぎると反射で逆につっぱりが増えることがあります。痛みのない範囲で、ゆっくり行いましょう。

#### 物理療法



Q2. 急に痙縮が強くなった時は？

A2. 体調変化があれば受診相談を。

発熱、便秘、尿路感染、痛み、疲労などが隠れていることがあります。体調変化があれば受診相談を。

# ナースエイド（看護助手）

# 3名募集



## 応募資格

経験、資格等不問！未経験者の方歓迎！

## 業務内容

病棟における看護補助業務

（食事介助、入浴介助、排泄介助、物品管理等）

## 時間

週3 2時間以内（当院勤務表による）

7時20分～18時30分までの間の4～8時間勤務

## 給与・賞与

時給1,110円・年2回支給（各期 最高37,200円）

## 福利厚生

加入保険：厚生労働省第二共済組合、厚生年金、雇用保険加入

子育て支援：院内保育所あり

育児休業や育児短時間休業制度など充実

point!

☆介護福祉士の実務経験に  
換算できます！

point!

☆勤務時間の調整は要相談  
☆採用時から年休付与



## 応募先

TEL : 019-647-2195

独立行政法人国立病院機構盛岡医療センター  
管理課 庶務係長



＼病院ホームページはこちら／