

当院では関節リウマチによって**手と上肢に痛みやこわばり**がある

患者様に対して SARAH エクササイズプログラムを行っています。

#### 《SARAH とは》

**SARAH (Strengthening And stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand)** とはイギリスで考案された関節リウマチ患者さんのための**手と上肢（腕や肩）のエクササイズ**のことです。患者さんが継続できるようなエクササイズで長期的に効果が得られるプログラムとなっています。SARAH ではエクササイズのやり方や目標を担当の理学療法士と一緒に相談して決めてホームエクササイズを実施します。手や指の機能を改善・維持するためには**自宅での継続的なエクササイズを行うことが重要**です。



#### 《SARAH の進め方》

まずはお医者さんと相談しましょう。診察を受け SARAH が適応（有効である）と診断されれば理学療法士による訓練が処方されます。処方されると **SARAH エクササイズガイド** という冊子をお渡しします。初回の訓練日までに「簡単に」で良いので**エクササイズの目標**を考えておいてください。（「〇〇が出来ないので出来るようになりたい」「痛みやこわばりを和らげたい」など）訓練初日に担当の理学療法士が SARAH の説明をした後に目標やどこで・いつエクササイズを行うかなどを一緒に相談して決めます。その後各エクササイズを指導します。そのエクササイズを**毎日ご自宅で行っていただきます**。冊子にエクササイズ日記があるのでしっかりエクササイズが出来ているかチェックを付けて次回の訓練の際に担当理学療法士に確認してもらいましょう。



#### 《エクササイズの内容》

手指・手関節の可動性エクササイズを 5 個と筋力強化エクササイズが 4 個、肩の可動性エクササイズが 2 個の計 11 個のエクササイズを実施します。

### 《SARAH の効果》

イギリス国内の関節リウマチ患者 488 名を対象に、一般的なりウマチ治療を行うグループと SARAH を行うグループにわけて、4 ヶ月後と 12 ヶ月後に手や指の機能を比較したところ、12 ヶ月後経過時点でも SARAH を実施したグループの方が実施しなかったグループに比べて、「指でものを掴まむ力」「指を伸ばす力」「指の器用さ」が改善しました。

詳しくは当院スタッフにお尋ねください



### 《参考リンク》

[SARAH 研究会 – 関節リウマチの手に有用なエクササイズ/Rheumatoid Arthritis hand exercise research and best practice \(sarah-ra.jp\)](http://sarah-ra.jp)