長引く痛みで お困りではありませんか？

長引く痛み（慢性疼痛）とは？

長引く痛み（慢性疼痛）では、痛い場所だけでなく、
脳・神経も痛みに敏感になっていることがあります

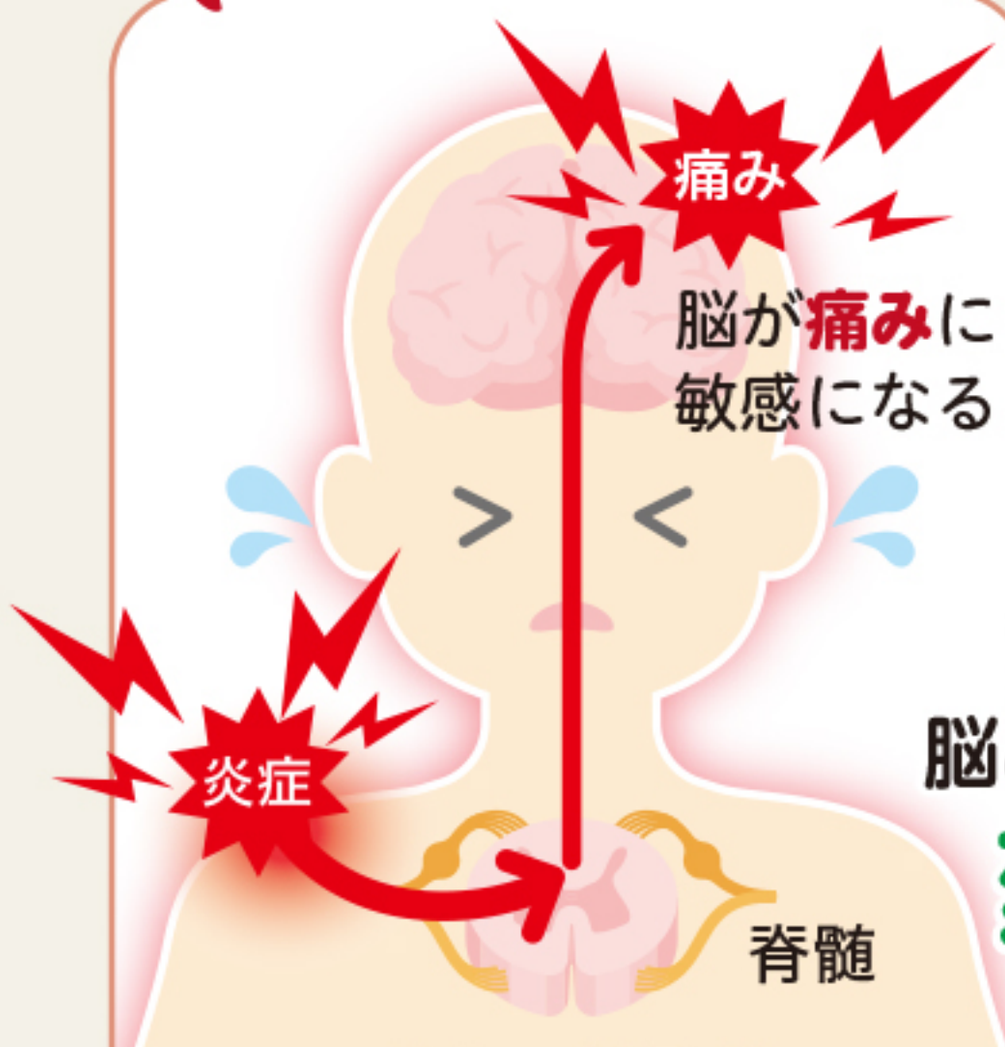


痛みが長引く
理由は？

運動は痛みに
効果があるの？



なぜ慢性疼痛は続くのか？

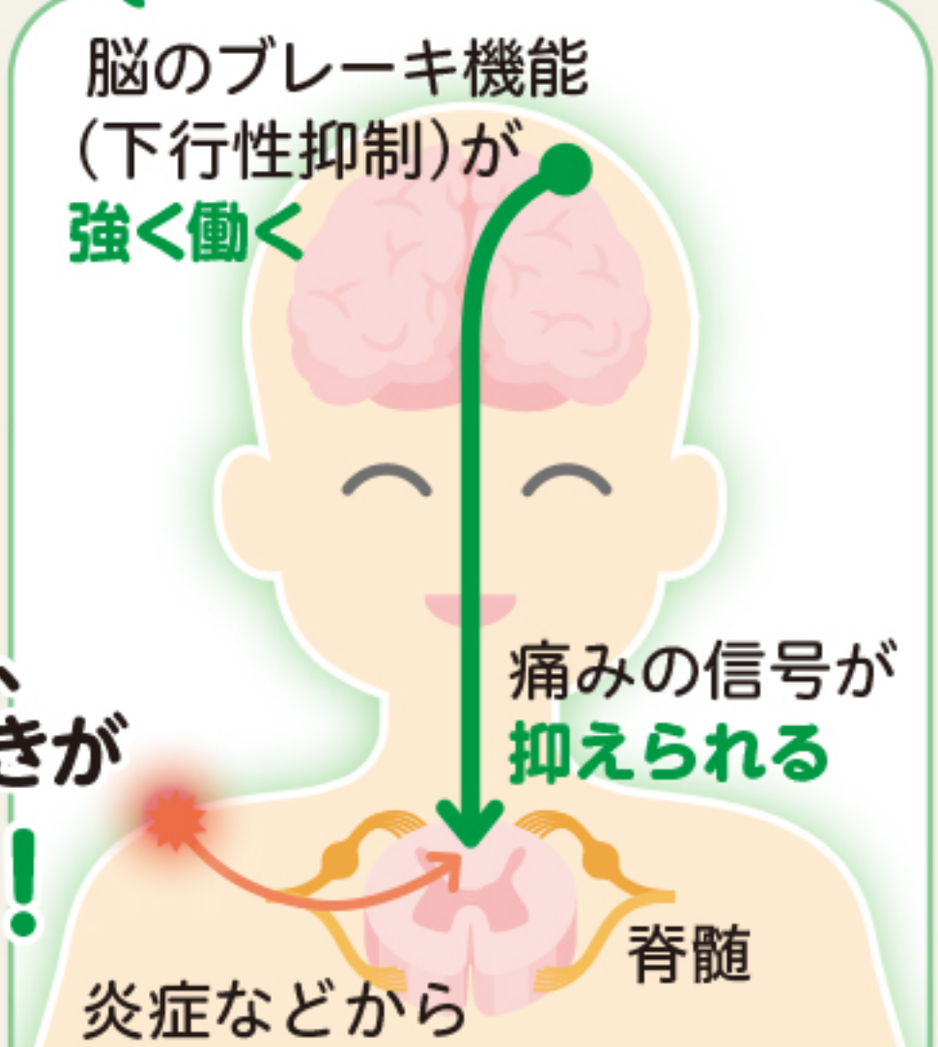


運動療法



運動により、
脳と神経の働きが
変わる！

運動でなぜ良くなるのか？



痛みがあっても動ける**カラダ**を作る

「痛みのリハビリテーション」で

生きがいを感じる生活を取り戻してみませんか？



痛みのリハビリテーションは何をするの？



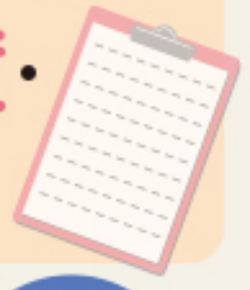
痛みを自分で管理しながら
運動で**生きがいを感じる生活**を取り戻します！

1 **生きがい**につながる目標を設定

GOAL

2 オーダーメイドの運動プログラムを作成

運動は**低負荷**・**高頻度**・**分割**がポイント!



3 痛みが増悪したときの**対処法**や痛みが出にくい**動き方を工夫**



4 痛みに強いカラダを作り**趣味**や**仕事**に復帰





慢性疼痛では「自分で動く」ことが大切

受け身の治療

（電気・温熱・マッサージなど）



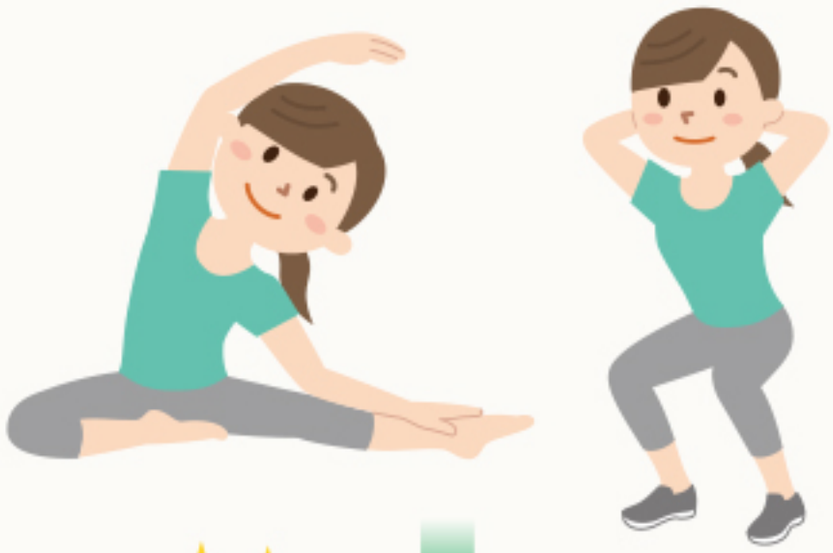
一時的に痛みが和らぐ

↓

長期効果は乏しい



自分で動く治療





脳・神経が変わる

↓

痛みに強いカラダへ

自分で動くことが、慢性疼痛改善の第一歩です!

運動は何をしたらいいの？





痛みのリハビリテーションの一例

関節痛

ゆっくりストレッチ→筋トレ





POINT
痛みが出ない
範囲を繰り返す！

① ゆっくりと動かす！
痛みを感じながらの
ストレッチはダメ！

② 関節が少し動きやすくなってから
筋肉の収縮を意識して
軽い筋トレ！
まずは 1 日 30 回程度を
分割して実施

腰 痛

有酸素運動（ウォーキングなど）

POINT
痛くない部位の
運動は積極的に！



① 無痛遠隔部の運動を選択！
痛みのない部位からはじめよう

② まずは 5〜10分程度から開始！
徐々に時間を延ばしていきましょう

③ 痛みが悪化する前に休憩を挟む！
無理せず、自分のペースで

④ 良い姿勢や歩き方に注意を向ける！
痛みから気をそらす

運動には、痛み軽減以外にも いろいろな効果

多くのがん



糖尿病・高血圧



心筋梗塞・脳卒中



うつ（こころの沈み）



リスクが下がり、予防効果も！

まとめ

リハビリで実践する 痛みとのかかわりかた

❶ まずは生きがいに繋がる活動目標を作りましょう



GOAL

❷ 毎日少しずつ動くのがコツ

痛みの少ない動き方を知ることも大切です！



❸ 一時的な痛みの増悪に備えて



痛みを軽減させる方法も一緒に見つけましょう！

小さな一歩の積み重ねが、大きな変化につながります!

無理なく今日からできることを始めよう！



中部国際医療センター痛みセンターでは、痛み診療を専門とするスタッフがチームとなって患者様一人ひとりに寄り添ったサポートをしています。
「痛みが続いて困っている」「何をしても良くならない」と感じている方も、まずはお気軽にご相談ください。

監修；
中部国際医療センター
麻酔・疼痛・侵襲制御センター　統括センター長
岐阜大学名誉教授
飯田 宏樹

詳しくはこちら