



脳卒中後の手足のつっぱりは、痙縮かも。症状や治療法、リハビリについてもっと知ってみませんか。

専門の医療機関が全国に1700以上※

症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す →

※特定の医薬品を処方する病医院あるいは弊社が推奨する病医院をご案内するものではありません。
※「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

手足のつっぱり(痙縮)相談シート



事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

相談シートに入力する

レポート

『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮（けいしゆく）」疾患啓発セミナー』

脳卒中後の後遺症の一種である“痙縮（けいしゆく）”に関する『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮」疾患啓発セミナー』が2024年9月18日にオンラインにて開催されました。セミナーでは痙縮について、東京慈恵会医科大学附属病院 副院長／リハビリテーション科 診療部長・東京慈恵会医科大学 リハビリテーション医学講座 主任教授の安保 雅博（あぼ まさひろ）先生からお話がありました。本記事では、当日の講演内容をダイジェストでお送りします。



レポートを見る

脳卒中（脳血管障害）とは



痙縮とは



リハビリ

回復に必要なリハビリ →

自宅でできるリハビリ →

痙縮の治療法

内服薬（飲み薬） →

注射薬（ボツリヌス療法） →

ITB療法 →

治療費・公的支援

身体障害者手帳 →

高額療養費制度 →

介護保険 →

体験談

患者さんの体験談 →

ご家族の体験談 →



このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

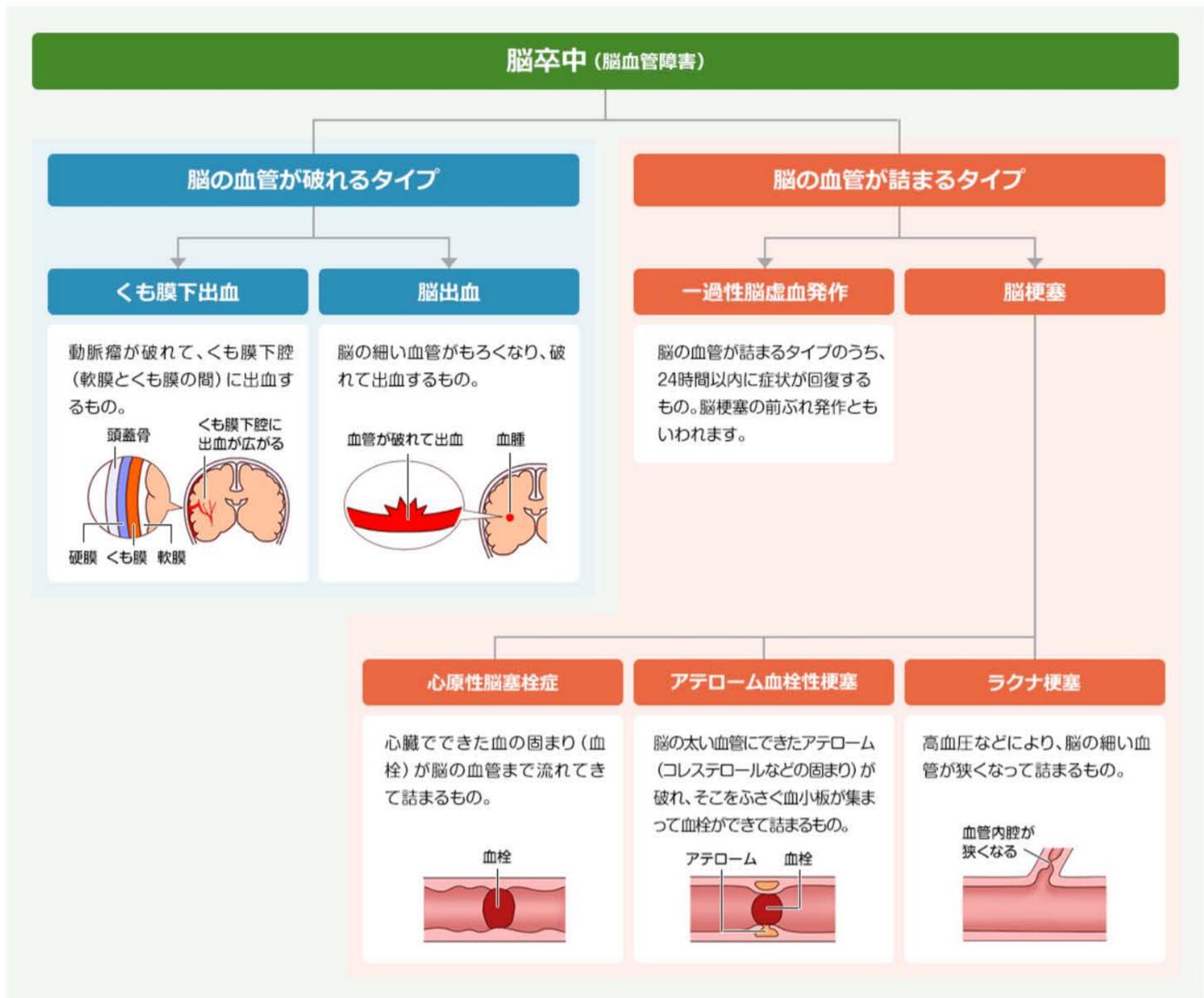
「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
- 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
- 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
- 手首・手指
- 肩・肘
- ふくらはぎ・足指
- 股関節
- 体幹（胴体）
- 治療法
- 内服薬（飲み薬）
- 注射薬（ボツリヌス療法）
- ITB療法
- 治療費・公的支援
- 身体障害者手帳
- 高額療養費制度
- 介護保険
- ご家族の方へ
- 体験談
- 患者さんの体験談
- ご家族の体験談
- 病医院検索

脳卒中（脳血管障害）とは

「脳卒中」とは、脳の血管が破けたり、詰まったりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、脳の働きに障害が起きる疾患です。「脳血管障害」ともいわれます。

脳卒中は原因により、「脳の血管が詰まるタイプ（脳梗塞、一過性脳虚血発作）」と「脳の血管が破れるタイプ（脳出血、くも膜下出血）」の大きく2つに分けられます。



- 痙縮とは
- 回復に必要なリハビリ
- 治療法
- 治療費・公的支援

【参考資料】

・ 木村 彰男 監修. より質の高い暮らし（QOL）のために 脳卒中のリハビリと生活,主婦と生活社,東京,2008

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
- 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
- 病医院検索

脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは

脳卒中の後遺症でよくみられる障害の一つに「痙縮（けいしゆく）」という症状があります。
 痙縮（けいしゆく）とは筋肉が緊張しすぎて、手足が動かしにくかったり勝手に動いてしまう状態のことです。
 手指が握ったままとなり開きにくい、ひじが曲がる、足先が足の裏側のほうに曲がってしまうなどの症状がみられます。
 脳卒中の発症後、時間の経過とともにまひ（片まひ）と一緒にあらわれることが多い症状です。



このような困りごとはありませんか？

「手足の筋肉の緊張」によって…

- ✓ 肩やひじが固まったように動かず、着替えや入浴に苦勞する
- ✓ ひじが曲がったまま伸びず、人や物にぶつかってしまう
- ✓ 手首やひじが曲がったまま伸びず、ものをつかみにくい
- ✓ 手の指が曲がったまま伸びず、手洗いや爪切りがしにくい
- ✓ つま先立って、かかとがつかず、歩くときのバランスが悪い
- ✓ 足の指が曲がったまま伸びず、体重がかかって痛みが生じる

Mayer NH, et al. Muscle Nerve. 1997; 20 (Suppl 6) : S21-S35 菊地尚久. PTジャーナル. 2015; 49: 455-461



このような手足のつっぱりによる日常生活の支障は、痙縮(けいしゆく)の症状かもしれません。



痙縮（けいしゆく）は、日常生活に支障が生じるだけでなく、リハビリテーションの妨げにもなってしまいます。また、痙縮（けいしゆく）の症状を長い間放っておくと、筋肉が固まってさらに関節の運動が制限される「拘縮（こうしゆく）」という症状につながることもあります。

痙縮（けいしゆく）には治療法があります。
 脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、手足のつっぱり（痙縮 けいしゆく）の診察や治療を行っている医師にご相談ください。



専門の医療機関が全国に1700以上*
 症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）



手足のつっぱり（痙縮）相談シート

事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

相談シートに入力する

- 脳卒中とは
- 回復に必要なリハビリ
- 治療法
- 治療費・公的支援

→ 痙縮以外の後遺症についてはこちら

レポート

『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮（けいしゆく）」疾患啓発セミナー』

脳卒中後の後遺症の一種である“痙縮（けいしゆく）”に関する『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮」疾患啓発セミナー』が2024年9月18日にオンラインにて開催されました。セミナーでは痙縮について、東京慈恵会医科大学附属病院 副院長/リハビリテーション科 診療部長・東京慈恵会医科大学 リハビリテーション医学講座 主任教授の安保 雅博（あほ まさひろ）先生からお話がありました。本記事では、当日の講演内容をダイジェストでお送りします。



レポートを見る

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
- 病医院検索

痙縮（けいしゆく）以外の後遺症

脳卒中の発症後に起こる身体のさまざまな障害は一般に、脳が障害を受けた部分により、異なります。手足のつっぱり（痙縮 けいしゆく）のほかにも、次のようなものがあります。

まひ（片まひ）

まひ（片まひ）は、脳卒中の後遺症で最も多くあらわれる障害です。脳が障害を受けた部分の反対側の手足に症状があらわれるのが特徴です。足のまひが原因で歩きにくくなったり、転倒しやすくなったり、手指のまひが原因で字がうまく書けなくなったりします。



言語障害

口やのどの筋肉にまひが起こると、ろれつが回らず、言葉がうまく話せなくなります。また、脳の障害のため、話そうとしても言葉が出てこなかったり、読んだり聞いたりした言葉が理解できなくなります。



その他

中枢性疼痛、感覚障害、嚥下障害、排尿障害、認知障害、体力低下、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）、うつ状態などがあります。

【参考資料】

- 木村 彰男 監修. より質の高い暮らし（QOL）のために 脳卒中のリハビリと生活,主婦と生活社,東京,2008

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
- 病医院検索

回復に必要なリハビリ

リハビリテーションは、障害のために生じる生活の不自由さを少しでも減らし、自分らしい生活を送るための訓練です。障害のない元の状態に戻ることをめざすのではなく、「一つずつできることを増やす」「身の回りのことで、自分でできる動作を増やす」など、焦らず前向きに、自分の生活に合った目標をたててリハビリテーションを継続してください。まずは、医師に、日常動作で困っていることや身体の動きが改善したらやってみてほしいことを伝えることから始めましょう。

リハビリテーションの流れ

脳卒中のリハビリテーションは、急性期、回復期、維持・生活期の3つの時期に分かれ、段階に応じて進められます。以前は、脳卒中を発症した直後は安静にしていたほうがよいといわれていましたが、最近ではなるべく早くリハビリテーションを始めたほうが、回復状況がよいことが分かり、発症直後から行われます。



急性期（発症直後～数週間ぐらい）

脳卒中発症後の早期に始める急性期リハビリテーションでは、関節の運動が制限される拘縮（こうしゆく）を防ぎ、筋力を維持するために座る姿勢や立つ姿勢を保つ訓練などが行われます。

ベッド上で手足を動かす

手指のつけ根の関節や指の関節をゆっくりと反らしたり、曲げたり、回したりする。

足首を外側にゆっくり反らしたり、内側に曲げたり、回したりする。

※色の濃いほうが患者さんのまひしている手足

ベッド上で座る姿勢を保つ

ギャッジベッドなどを利用して座位を保つ。このとき、ひざを軽く曲げると体がすべりにくく、安定する。

回復期（数週間～数カ月ぐらい）

回復期リハビリテーションでは、リハビリテーション専門病棟などで、歩行、着替え、食事など日常生活に必要な動作や機能を回復させるための訓練が行われます。

手すりを使って歩行訓練をする

イチ、ニ、イチ、ニ

※色の濃いほうがまひ側

着替えの訓練をする

- まひのない手で、まひ側の袖を通す。
- 首の後ろから衣類を反対側へ引っ張り、まひのない側の袖を通す。
- ボタンを閉じる。脱ぐときは②、①の順で動作を逆にする。

維持・生活期（数カ月～6カ月目以降）

退院後の維持・生活期では、回復期リハビリテーションで回復した機能を維持するため、自宅などでリハビリテーションを続けます。日常生活またはリハビリテーションの妨げとなる手足のつっぱり（痙縮 けいしゆく）があらわれる場合には、やわらげるための治療があります。



→ [自宅でできるリハビリテーションについてはこちら](#)



気になる症状がある場合は、医師に相談ください。

**専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。**

[今すぐ探す](#)

※「痙縮（手足のつっぱり）」について相談できる施設 サイトより（2025年1月閲覧）

[脳卒中とは](#)

[痙縮とは](#)

[治療法](#)

[治療費・公的支援](#)

レポート

『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮（けいしゆく）」疾患啓発セミナー』

脳卒中後の後遺症の一種である“痙縮（けいしゆく）”に関する『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮」疾患啓発セミナー』が2024年9月18日にオンラインにて開催されました。セミナーでは痙縮について、東京慈恵会医科大学附属病院 副院長／リハビリテーション科 診療部長・東京慈恵会医科大学 リハビリテーション医学講座 主任教授の安保 雅博（あほ まさひろ）先生からお話がありました。本記事では、当日の講演内容をダイジェストでお送りします。



[レポートを見る](#)

【参考資料】

- 木村 彰男 監修. より質の高い暮らし（QOL）のために 脳卒中のリハビリと生活,主婦と生活社,東京,2008

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版は[Adobeのサイト](#)から無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- [トップ](#)
- [脳卒中（脳血管障害）とは](#)
- [治療法](#)
- [ご家族の方へ](#)
- [脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは](#)
- [→ 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症](#)
- [→ 内服薬（飲み薬）](#)
- [→ 注射薬（ボツリヌス療法）](#)
- [→ 体験談](#)
- [回復に必要なリハビリ](#)
- [→ ITB療法](#)
- [→ 患者さんの体験談](#)
- [→ 自宅でもできるリハビリ（ストレッチ）](#)
- [→ 治療費・公的支援](#)
- [→ ご家族の体験談](#)
- [→ 手首・手指](#)
- [→ 身体障害者手帳](#)
- [→ 病医院検索](#)
- [→ 肩・肘](#)
- [→ 高額療養費制度](#)
- [→ 体験談](#)
- [→ ふくらはぎ・足指](#)
- [→ 介護保険](#)
- [→ 患者さんの体験談](#)
- [→ 股関節](#)
- [→ 介護保険](#)
- [→ ご家族の体験談](#)
- [→ 体幹（胴体）](#)

自宅でできるリハビリ（ストレッチ）

手足の動きを改善するためには、リハビリテーションを続けることが大切です。手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））の治療を行っている患者さん向けの、自宅でできるリハビリテーション（ストレッチ）をご紹介します。気になる症状がある場合は、医師に相談ください。



手首・手指

肩・肘

ふくらはぎ・足指

股関節

体幹（胴体）

手首と手指のストレッチ



手首と手指のストレッチ



手を体の横に置き、指先を前方または横に向けます。



指を1本ずつゆっくりと伸ばします。



正面



側面

軽く肘を押さえると安定します。

肘を伸ばし、ゆっくりと手のひらに体重をかけます。



指を引っ張りすぎないように注意しましょう。

手のひらを上に向け、もう一方の手で指を伸ばし、ゆっくりと手首を反らします。

専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

脳卒中とは

痙縮とは

治療法

治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
 - 病医院検索

自宅でできるリハビリ（ストレッチ）

手足の動きを改善するためには、リハビリテーションを続けることが大切です。手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））の治療を行っている患者さん向けの、自宅でできるリハビリテーション（ストレッチ）をご紹介します。気になる症状がある場合は、医師に相談ください。



- 手首・手指
- 肩・肘**
- ふくらはぎ・足指
- 股関節
- 体幹（胴体）

肩・肘のストレッチ

< 肩の脱臼・亜脱臼について注意を受けている方 >

実施しても問題ないかどうか、まず医師、または療法士の先生にご相談ください。



座った状態で行うストレッチ



寝た状態で行うストレッチ



肩と肘の前後運動

座った状態で行うストレッチ

両手を組んで肘をまっすぐ伸ばします。

腕をゆっくりと床まで下ろします。

そのまま腕を天井に向けて、ゆっくりと持ち上げます。

左右対称に動くことを意識しながら、体を起こしましょう。

※うまく両手を組めない場合
まひ側の手のひらに反対側の親指を入れ、残り4本の指で下からつまみこむようにします。まひ側の手首を握ると、肩を痛めることがあるので注意してください。

両手を組んで肘を曲げます。

勢いをつけずにゆっくりと肘を伸ばします。

肘の位置を動かさないようにしましょう。

寝た状態で行うストレッチ

仰向けで、両手を組みます。
※うまく手を組めない場合は、まひのない手で、まひ側の手を包み込むようにします。

肘を伸ばし、勢いをつけず、両手をゆっくりと頭の上まで上げます。

両手を頭の上の中央に上げるようにしましょう。

仰向けで、胸の上に両手を組みます。
※うまく手を組めない場合は、まひのない手で、まひ側の手を包み込むようにします。

天井に向けてゆっくりと肘を伸ばします。

背中が反らないように注意しましょう。

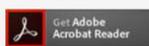
専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 治療法
- 治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
- 病医院検索

自宅でできるリハビリ（ストレッチ）

手足の動きを改善するためには、リハビリテーションを続けることが大切です。手足のつばり（痙縮（けいしゆく））の治療を行っている患者さん向けの、自宅でできるリハビリテーション（ストレッチ）をご紹介します。気になる症状がある場合は、医師に相談ください。



- 手首・手指
- 肩・肘
- ふくらはぎ・足指**
- 股関節
- 体幹（胴体）

ふくらはぎと足指のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ



ふくらはぎと足指のストレッチ



流し台や高めのテーブルにつかまって立ち、まひがあるほうの足を後ろへ引きます。後ろへ引いた足のかかとに体重をのせ、ゆっくりとふくらはぎの筋肉を伸ばします。



背筋をまっすぐ伸ばして座り、膝を曲げたまま、足の裏全体にゆっくりと体重をかけます。



タオルやひもなどを使い、アキレス腱を伸ばすように引っ張ります。



介助者はかかとをつつみこむように握り、腕を伸ばして足の裏に当てます。もう一方の手は足首を押さえます。伸ばした腕に体重をかけて、患者さんのつま先を体のほうへ倒し、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。



介助者は片手で足首を支え、もう一方の手でつま先を押して、指を伸ばします。

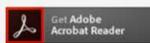
専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつばり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 治療法
- 治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつばり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつばり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
- 病医院検索

自宅でできるリハビリ（ストレッチ）

手足の動きを改善するためには、リハビリテーションを続けることが大切です。手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））の治療を行っている患者さん向けの、自宅でできるリハビリテーション（ストレッチ）をご紹介します。気になる症状がある場合は、医師に相談ください。



- 手首・手指
- 肩・肘
- ふくらはぎ・足指
- 股関節**
- 体幹（胴体）

股関節のストレッチ

< 股関節の脱臼について注意を受けている方、股関節の手術を受けたことがある方 > 実施しても問題がないかどうか、まず医師、または療法士の先生にご相談ください。



股関節のストレッチ



なるべく腰を浮かさないようにしましょう。

最初は膝を立てて行います。介助者は膝を持ち、両足を左右にゆっくりと開きます。

次は膝を伸ばして行います。介助者は足首のやや上を握り、同じようにゆっくりと両足を開きます。
※ 両足を同時に開くのが難しい場合は、片足ずつ開くようにします。



肩が浮かないように注意しましょう。

両足を立てて、体をねじります。



反対側の足があがらないように注意しましょう。

介助者はまひがあるほうのかかとをつつみこむように持ち、もう一方の手で膝を支えながら、ゆっくりと足を曲げていきます。



反対側の膝・肩があがらないように注意しましょう。

介助者は、まひがあるほうの足をゆっくりと肩にのせ、膝が曲がらないように押さえながら、少しずつ高さを上げていきます。



お尻が浮かないように、手で押さえるとよいでしょう。

うつ伏せで行います。介助者は、まひがあるほうの足首を持ち、ゆっくりと膝を曲げていきます。

専門の医療機関が全国に1700以上* 症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 治療法
- 治療費・公的支援

 このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
 - 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
 - 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
 - ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
 - 病医院検索

自宅でできるリハビリ(ストレッチ)

手足の動きを改善するためには、リハビリテーションを続けることが大切です。手足のつっぱり(痙縮(けいしゆく))の治療を行っている患者さん向けの、自宅でできるリハビリテーション(ストレッチ)をご紹介します。気になる症状がある場合は、医師に相談ください。



手首・手指

肩・肘

ふくらはぎ・足指

股関節

体幹(胴体)

体幹(胴体)のストレッチ



座った姿勢から体を前に倒し、背中中の筋肉を伸ばします。



反対側の腕で肘をもちながら、体をねじります。顔は体とは反対側を向きます。



手をあげ、体を側方(左右の方向)に倒します。体の横の筋肉を伸ばすようにします。

専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮(手足のつっぱり)について相談できる施設」サイトより(2025年1月閲覧)

脳卒中とは

痙縮とは

治療法

治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

トップ

脳卒中(脳血管障害)とは

脳卒中の後遺症「痙縮(けいしゆく)」とは

→ 痙縮(けいしゆく)以外の後遺症

回復に必要なリハビリ

→ 自宅でできるリハビリ(ストレッチ)

→ 手首・手指

→ 肩・肘

→ ふくらはぎ・足指

→ 股関節

→ 体幹(胴体)

治療法

→ 内服薬(飲み薬)

→ 注射薬(ボツリヌス療法)

→ ITB療法

治療費・公的支援

→ 身体障害者手帳

→ 高額療養費制度

→ 介護保険

ご家族の方へ

→ 体験談

→ 患者さんの体験談

→ ご家族の体験談

→ 病医院検索

治療法

現在、手足のつっぱり (痙縮 けいしゆく) に対して、内服薬や注射薬などのさまざまな治療法があります。症状や治療目的を考慮して、リハビリテーションとこれらの治療法を組み合わせで行います。



<p>内服薬 (飲み薬)</p> <p>緊張している筋肉をゆるめる働きのあるお薬を服用します。</p>	<p>注射薬 (ボツリヌス療法)</p> <p>筋肉を緊張させている神経の働きをおさえるお薬を注射します。</p>	<p>ITB療法 (バクロフェン髄注療法)</p> <p>痙縮 (けいしゆく) をやわらげるお薬の入ったポンプをおなかに埋め込み、カテーテルを通じて脊髄周辺 (髄腔) にお薬を直接投与します。</p>
--	--	---

内服薬 (飲み薬)

緊張している筋肉をゆるめる働きのあるお薬を服用します。内服薬 (飲み薬) には、神経に作用して、神経伝達の興奮をおさえ筋肉の緊張をやわらげるものや、筋肉に作用して、筋肉の緊張をやわらげる働きのあるものがあります。内服薬 (飲み薬) は、痙縮 (けいしゆく) に対する初期治療としてよく使われています。

勝手に服用をやめない。

医師の指示より多くを服用しない。

2 以 食 後 30 分 以 内 に

お薬は医師の指示どおり服用しましょう。

服用後、気になる症状があらわれた場合には、医師に相談しましょう。

市販薬をはじめ、他の病気で薬を飲む場合には、医師に相談しましょう。

注射薬 (ボツリヌス療法)

筋肉を緊張させている神経の働きをおさえる、ボツリヌストキシンというお薬を注射します。

ボツリヌス療法とは、ボツリヌス菌が作り出す天然のタンパク質 (ボツリヌストキシン) を有効成分とするお薬を筋肉内に注射する治療法です。



筋肉の緊張 [収縮]

筋肉の緊張をほぐす [弛緩]

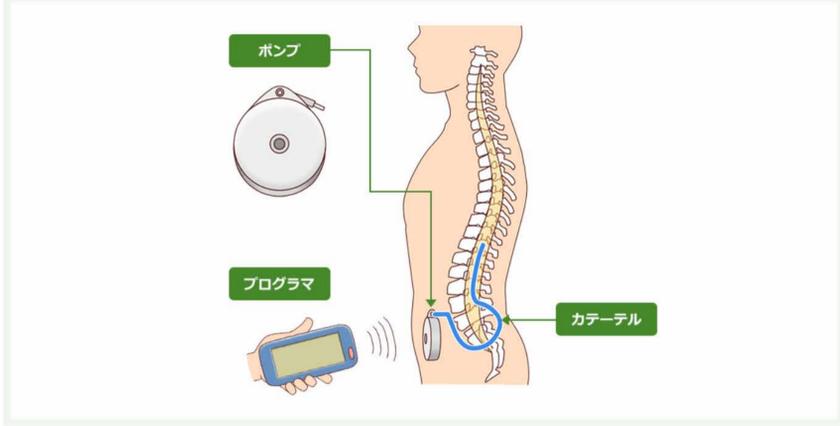
→ ボツリヌス療法を受けている方へ

ITB療法 (バクロフェン髄注療法)

痙縮 (けいしゆく) をやわらげるお薬 (バクロフェン) の入ったポンプをおなかに埋め込み、カテーテルを通じて脊髄周辺 (髄腔) にお薬を直接投与します。

バクロフェン髄注療法は、カテーテルとポンプをおなかに埋め込むための手術が必要になります。

おなかにプログラマをあてて埋め込んだポンプを操作し、患者さんの個々の状態に合わせてお薬の投与量などを調整します。



その他

筋肉を緊張させている神経を部分的に切断したり、神経の太さを縮小したりする外科的療法 (手術) などもあります。

それぞれが適応となるかは患者さんの病態によって異なるため、まずは手足のつっぱり (痙縮 けいしゆく) の診察や治療を行っている医師に相談してみるとよいでしょう。



専門の医療機関が全国に1700以上* 症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮 (手足のつっぱり) について相談できる施設」サイトより (2025年1月閲覧)

手足のつっぱり (痙縮) 相談シート

事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

相談シートに入力する

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 回復に必要なリハビリ
- 治療費・公的支援

レポート

『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮 (けいしゆく)」疾患啓発セミナー』

脳卒中後の後遺症の一種である「痙縮 (けいしゆく)」に関する『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮」疾患啓発セミナー』が2024年9月18日にオンラインにて開催されました。セミナーでは痙縮について、東京慈恵会医科大学附属病院 副院長/リハビリテーション科 診療部長・東京慈恵会医科大学 リハビリテーション医学講座 主任教授の安保 雅博 (あほ まさひろ) 先生からお話がありました。本記事では、当日の講演内容をダイジェストでお送りします。

レポートを見る

【参考資料】

- 大田哲生. Brain Nerve. 2014; 66: 1031-1038
- 日本脳卒中学会 脳卒中ガイドライン委員会編. 脳卒中治療ガイドライン2021(改訂2023). 協和企画, 東京, 2023
- 木村彰男編. 痙縮のボツリヌス治療—脳卒中リハビリテーションを中心に—. 診断と治療社, 東京, 2010

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中 (脳血管障害) とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮 (けいしゆく)」とは

 - 痙縮 (けいしゆく) 以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ

 - 自宅でできるリハビリ (ストレッチ)
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 休養 (闘休)
- 治療法

 - 内服薬 (飲み薬)
 - 注射薬 (ボツリヌス療法)
 - ITB療法
 - 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ

 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
- 病医院検索

治療費・公的支援

脳卒中の後遺症でお困りの方は、公的支援を受けることができます。

身体障害者手帳

高額療養費制度

介護保険

身体障害者手帳

脳卒中の後遺症でお困りの方は、身体障害者手帳を利用できる場合があります。

身体障害者手帳は、病気によって日常生活に支障をきたす障害が起こった方に交付される手帳です。取得することで、医療費助成などのサービスを受けることができます。

身体障害者手帳で受けられるサービス

身体障害者手帳を取得することで、医療費の自己負担分の全額または一部が助成されます。そのほかに、以下のようなサービスを受けることができます。

- 車いす、装具などの費用の助成
- 所得税・住民税の障害者控除
- JRなどの旅客運賃の割引 など

※自治体や身体障害者手帳の等級、所得などによって、受けられるサービスが異なります。詳しくは、お近くの福祉事務所にお問い合わせください

申請方法

発症（初診日）から一定期間経過後^{*}に、居住地の地域の福祉事務所に申請します。

※詳しくは、お近くの福祉事務所にお問い合わせください

介護保険と身体障害者手帳の適用について

40歳以上の方は、認定基準にあてはまれば、介護保険と身体障害者手帳の両方を利用することができます。介護保険が適用されるサービスには、介護保険が優先されますが、身体障害者手帳の交付を受けると、介護保険で足りないサービスが利用できます。

※障害者の心身の状況（障害程度区分）により受けられるサービスが異なる可能性がありますので詳しくはお住いの自治体の窓口にご確認ください。

専門の医療機関が全国に1700以上^{*}
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

※「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

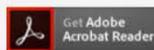
脳卒中とは

痙縮とは

回復に必要なリハビリ

治療法

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
- 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
- 病医院検索

治療費・公的支援

脳卒中の後遺症でお困りの方は、公的支援を受けることができます。

身体障害者手帳

高額療養費制度

介護保険

高額療養費制度

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額[※]が暦月（月の初めから終わりまで）で一定額（自己負担限度額）を超えた場合に、その超えた金額が支給される制度です。自己負担限度額は、年齢や所得によって異なります。

申請は加入している医療保険に申請書を提出して行いますが、医療機関などの領収書が必要な場合などもあるので、詳しくは加入している医療保険の窓口（国民健康保険の場合は、お住まいの市町村の窓口）にお問い合わせください。

※入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

自己負担限度額（平成30年8月診療分から）

●70歳以上の方

適用区分	1か月の自己負担上限額		
	外来（個人ごと）	外来・入院（世帯ごと）	
現役並み	年収約1,160万円～の方 標準報酬月額83万円以上の方 課税所得690万円以上の方	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (多数回該当の場合の上限額：140,100円)	
	年収約770～約1,160万円の方 標準報酬月額53万円以上の方 課税所得380万円以上の方	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (多数回該当の場合の上限額：93,000円)	
	年収約370～約770万円の方 標準報酬月額28万円以上の方 課税所得145万円以上の方	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回該当の場合の上限額：44,400円)	
一般	年収156～約370万円の方 標準報酬月額26万円以下の方 課税所得145万円未満等の方	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (多数回該当の場合の上限額：44,400円)
住民税非課税等	II 住民税非課税世帯		24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	8,000円	15,000円

●69歳以下の方

適用区分	1か月の自己負担上限額（世帯ごと）
年収約1,160万円～の方 健保：標準報酬月額83万円以上の方 国保：旧ただし書き所得 [※] 901万円超の方	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (多数回該当の場合の上限額：140,100円)
年収約770～約1,160万円の方 健保：標準報酬月額53～79万円の方 国保：旧ただし書き所得 [※] 600～901万円の方	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (多数回該当の場合の上限額：93,000円)
年収約370～約770万円の方 健保：標準報酬月額28～50万円の方 国保：旧ただし書き所得 [※] 210～600万円の方	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回該当の場合の上限額：44,400円)
～年収約370万円の方 健保：標準報酬月額26万円以下の方 国保：旧ただし書き所得 [※] 210万円以下の方	57,600円 (多数回該当の場合の上限額：44,400円)
住民税非課税の方	35,400円 (多数回該当の場合の上限額：24,600円)

※旧ただし書き所得：前年の総所得金額および山林所得金額並びに株式・長期（短期）譲渡所得金額の合計額から基礎控除（33万円）を控除した額です（ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません）。

2025年2月現在の制度に基づいて記載しています。詳しくは、厚生労働省ホームページ（2025年2月閲覧）をご覧ください。

●高額療養費の計算例



Aさん（72歳）
適用区分：一般（年収約200万円） 医療費：2割負担

1か月の外来診療で、医療費20万円（2割負担で4万円）の場合のAさんに高額療養費として支給される金額を計算する

医療費窓口負担額	-	外来(個人ごと)上限額 [※]	=	支給される額
40,000円（2割負担）		18,000円		22,000円

※自己負担上限額は適用区分により異なります。

ご負担をさらに軽減するしくみもあります（世帯合算）
お一人1回分の窓口負担では上限額を超えない場合でも、複数の受診や、同じ世帯にいる他の方（同じ医療保険に加入している方に限ります。）の受診について、窓口でそれぞれお支払いいただいた自己負担額を1か月単位で合算することができます。その合算額が一定額を超えたときは、超えた分を高額療養費として支給します。
※ただし、69歳以下の方の受診については、2万1千円以上の自己負担のみ合算されます。

高額療養費制度の手続き方法

ご自身が加入している公的医療保険（健康保険組合・協会けんぽの都道府県支部・市町村国保・後期高齢者医療制度・共済組合など）に、高額療養費の支給申請書を提出または郵送することで支給が受けられます。どの医療保険に加入しているかは、保険証（正式には被保険者証）の表面にてご確認ください。

●高額医療費貸付制度

高額療養費制度の申請から支給を受けるまでの少なくとも3か月間は、支給分を立て替えて支払っておかなければなりません。医療費の支払いが困難なときには、無利息の「高額医療費貸付制度」を利用できる場合があります。制度の利用ができるかどうか、貸付金の水準はどのくらいかなど、加入している医療保険によって異なるので、詳しくは加入している医療保険の窓口（国民健康保険の場合は、お住まいの市町村の窓口）にお問い合わせください。

専門の医療機関が全国に1700以上[※]
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

※「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 回復に必要なリハビリ
- 治療法

【参考資料】

- 厚生労働省：身体障害者手帳制度の概要
- 厚生労働省：高額療養費制度を利用される皆さまへ（平成30年8月診療分から）

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- [トップ](#)
- [脳卒中（脳血管障害）とは](#)
- [脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは](#)
- [治療法](#)
- [ご家族の方へ](#)
- [痙縮（けいしゆく）以外の後遺症](#)
- [内服薬（飲み薬）](#)
- [体験談](#)
- [回復に必要なリハビリ](#)
- [注射薬（ボツリヌス療法）](#)
- [患者さんの体験談](#)
- [自宅できるリハビリ（ストレッチ）](#)
- [ITB療法](#)
- [ご家族の体験談](#)
- [手首・手指](#)
- [治療費・公的支援](#)
- [病医院検索](#)
- [肩・肘](#)
- [身体障害者手帳](#)
- [高額療養費制度](#)
- [介護保険](#)
- [ふくらはぎ・足指](#)
- [身体障害者手帳](#)
- [高額療養費制度](#)
- [介護保険](#)
- [股関節](#)
- [高額療養費制度](#)
- [介護保険](#)
- [体幹（胴体）](#)
- [高額療養費制度](#)
- [介護保険](#)

治療費・公的支援

脳卒中の後遺症でお困りの方は、公的支援を受けることができます。

身体障害者手帳

高額療養費制度

介護保険

介護保険

介護保険は、65歳以上の方、および40～64歳で特定の病気にあてはまり、介護が必要な方が利用できます。脳卒中は特定の病気にあてはまらるので、40歳以上で介護が必要であれば、申請することができます。

介護保険利用の手続き

1 申請

患者さんご自身やご家族の方などが、市区町村の窓口申請します。

2 認定

申請後、調査員が患者さんの状態を直接調査して、医師の意見書などと合わせて介護認定を行います※。

3 ケアプランの作成

どのような介護内容のサービスを、いつ、どれだけ利用するのか(ケアプラン)を、ケアマネジャーと一緒に作成します。

4 サービスの利用

サービス提供事業者や介護保険施設と契約を結び、サービスを利用します。

※介護保険では、必要な介護の程度によって要支援1・2、要介護1～5の7段階に分けられます。寝たきりや認知症で入浴や食事など日常生活に必要な動作に常に介護を必要とする場合は要介護と判定され、要介護ではないけれども日常生活に支障がある場合には要支援と判定されます。

Point

介護保険のサービスを利用するには、このようにいくつかの段階を踏まなくてはなりません。時間がかかるので、入院中から手続きを始めたほうがよいでしょう。

気になる介護保険サービスの費用

介護保険で利用できるサービスの利用限度額は、要介護度の区分(要支援・要介護)によって決められています。その利用限度額内で、サービスにかかる費用の1割を自己負担します。利用限度額を超えたサービスの利用分は、全額自己負担となります。費用についての詳しいことは、ケアマネジャーなどに相談してみるとよいでしょう。

脳卒中の後遺症の程度によっては、ご家族の方だけでは介護の負担が大きすぎることがあります。そのような場合には、介護保険のサービスを積極的に利用しましょう。

介護保険サービス

●自宅で生活しながら受ける主なサービス(居宅サービス)

通所リハビリテーション(デイケア)

日帰りで医療機関や介護老人保健施設などに通い、機能回復の訓練を受けます。

通所介護(デイサービス)

日帰りで介護施設に通い、入浴や食事などの介護を受けたり、機能回復のための訓練やレクリエーションを行います。

訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などが自宅を訪問し、心身機能の維持・回復のためのリハビリテーションを行います。

訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や排泄などの介護や、調理や洗濯などの生活援助を行います。

訪問看護

看護師などが自宅を訪問し、主治医の指示のもとついで、病状の観察や床ずれの手当てなど療養上の世話をします。

訪問入浴介護

浴槽を積んだ入浴車などで自宅を訪問して、入浴を介助します。

福祉用具の貸し出し

住宅改修費

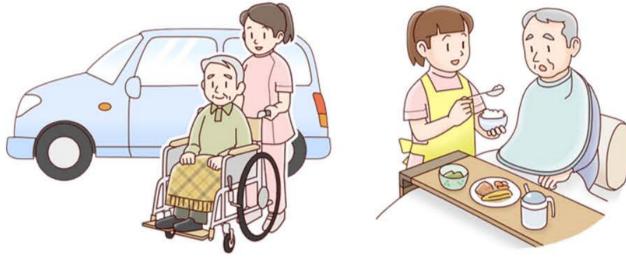
●施設に入所して受けるサービス(施設サービス※)

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

介護老人保健施設

介護療養型医療施設

※要介護の方のみサービスが受けられます。



専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

※「痙縮(手足のつっぱり)について相談できる施設」サイトより(2025年1月閲覧)

脳卒中とは

痙縮とは

回復に必要なリハビリ

治療法

【参考資料】

- 厚生労働省:公的介護保険制度の現状と今後の役割

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

トップ

脳卒中(脳血管障害)とは

脳卒中の後遺症「痙縮(けいしゆく)」とは

→ 痙縮(けいしゆく)以外の後遺症

回復に必要なリハビリ

→ 自宅でできるリハビリ(ストレッチ)

→ 手首・手指

→ 肩・肘

→ ふくらはぎ・足指

→ 股関節

→ 体幹(胴体)

治療法

→ 内服薬(飲み薬)

→ 注射薬(ボツリヌス療法)

→ ITB療法

治療費・公的支援

→ 身体障害者手帳

→ 高額療養費制度

→ 介護保険

ご家族の方へ

→ 体験談

→ 患者さんの体験談

→ ご家族の体験談

→ 病医院検索

ご家族の方へ

ご家族の方や介護者の方が、脳卒中の後遺症のある患者さんと暮らしていくうえで、心がけてほしいポイントをご紹介します。

退院後、リハビリテーション・治療を続けるサポートを

自宅に戻ってからもリハビリテーションを継続し、リハビリテーションの妨げとなる手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））などの症状があらわれた場合には、それぞれの症状に適した治療法を、手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））の診察や治療を行っている医師に相談することが大切です。

その方らしい生活を、共に考える

患者さんにとっては、普段の生活そのものが訓練となります。障害をもった患者さんのために、何でもしてあげることが愛情であると考えがちですが、患者さんがもっている機能を維持し、発揮できるように、食事や着替えなど自分でできることは自分で行うような働きかけが必要です。例えば握りやすいスプーンやフォークなどの自助具を準備してご自分で食事ができるように配慮したり、トイレに手すりをつけてご自分で排泄処理ができるようにするなど、障害による日常生活の困りごとを少なくすることが大切です。



支えられているという実感が大切

脳卒中の後遺症で、それまで当たり前のようにできていた日常生活の動作（ADL：食事、着替え、入浴、トイレなど）がこれまで通りできなくなると、「こんなはずではない・・・」と、自分自身を否定的にとらえがちです。そのため、ご家族の方や介護者の方は、激励ではなく、さりげなく優しい言葉がけを心がけましょう。リハビリテーションや治療に取り組む患者さんは、何か一つできるようになると、それが自信となって、次にやってみたいことを積極的に考え、前向きに取り組めるようになるものです。患者さんの心の安定をサポートするためには、ちょっとした変化にも気づいて、一緒に喜ぶなど、“周囲から支えられている”と実感できるような環境をつくりましょう。



退院後、時間がたった後でもあきらめない

脳卒中の後遺症の治療法は進歩しています。例えば脳卒中発症後に片まひとなった患者さんは、発症から数年経過した後も、リハビリテーションを継続しながら手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））の治療を行うことで、症状が改善したという報告があります。手足のまひ・つっぱりでお悩みの患者さんがいらっしゃったら、医師に相談してみましょう。

専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

脳卒中とは

痙縮とは

回復に必要なリハビリ

治療法

治療費・公的支援

【参考資料】

- 木村 彰男 監修. より質の高い暮らし（QOL）のために 脳卒中のリハビリと生活,主婦と生活社,東京,2008
- 木村彰男ほか. Jpn J Rehabil Med. 2010; 47: 714-727
- 木村彰男ほか. Jpn J Rehabil Med. 2010; 47: 626-636

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

→ トップ

→ 脳卒中（脳血管障害）とは

→ 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは

→ 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症

→ 回復に必要なリハビリ

→ 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）

→ 手首・手指

→ 肩・肘

→ ふくらはぎ・足指

→ 股関節

→ 体幹（胴体）

→ 治療法

→ 内服薬（飲み薬）

→ 注射薬（ボツリヌス療法）

→ ITB療法

→ 治療費・公的支援

→ 身体障害者手帳

→ 高額療養費制度

→ 介護保険

→ ご家族の方へ

→ 体験談

→ 患者さんの体験談

→ ご家族の体験談

→ 病医院検索

患者さん・ご家族の体験談

手足のつっぱり（痙縮 けいしゆく）のリハビリ・治療に関する患者さんにご家族の体験談をご紹介します。

患者さんの体験談

ケース1

左手につっぱり（痙縮 けいしゆく）
「片手だけでの不便な日常生活をよくしたい」

60代男性（妻・長女と同居）

ケース2

自分の力で自由に
「家族の負担を減らしたい」

60代女性（夫・長女・次女と同居）

ケース3

リハビリを励み
「アメリカに住む娘に会いに行きたい」

70代男性（妻と同居）

ケース4

できないことを受け入れつつ
「あきらめずに治療法を探したい」

40代男性 プログラマー
（妻・長男・長女・次女・父と同居）

ご家族の体験談

ケース1

新しい治療法に興味をもってほしい
「一番大変なのは本人だから」

20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／
60代の義母は自宅で介護）

ケース2

回復したい母の気持ちが一番優先
「リハビリ以外の方法も探したい」

50代男性 会社員（妻・長男と同居／
70代の母は特別養護老人ホームで介護）

ケース3

母との楽しみの時間も作り
「お互いなるべく明るく前向きに」

40代女性（夫・長女・次女・母と同居／
60代の母は自宅で介護）

ケース4

イライラする祖父を見るのはつらい
「家族としてできることは？」

20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／
80代の祖父は自宅で介護）

専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

脳卒中とは

痙縮とは

回復に必要なリハビリ

治療法

治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。
Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

→ トップ

→ 脳卒中（脳血管障害）とは

→ 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
→ 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症

→ 回復に必要なリハビリ

→ 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）

→ 手首・手指

→ 肩・肘

→ ふくらはぎ・足指

→ 股関節

→ 体幹（胴体）

→ 治療法

→ 内服薬（飲み薬）

→ 注射薬（ボツリヌス療法）

→ ITB療法

→ 治療費・公的支援

→ 身体障害者手帳

→ 高額療養費制度

→ 介護保険

→ ご家族の方へ

→ 体験談

→ 患者さんの体験談

→ ご家族の体験談

→ 病医院検索



患者さんの体験談 ケース1

左手につっぱり（痙縮 けいしゆく）

「片手だけでの不便な日常生活をよくしたい」

60代男性（妻・長女と同居）

40代のとき脳梗塞で左半身不随に

会社員をしていた40代のとき、脳梗塞になりました。帰宅して普通に夕食を食べ、風呂へ入り、ベッドに横になった後にトイレに立とうとしたら、いきなり足がこんがらがって倒れてしまったのです。それまで脳梗塞の徴候はなく、翌日からは旅行に行く予定があったくらいです。そのまま総合病院の外科病棟に1カ月、リハビリ専門病院に3カ月入院しました。

入院してすぐリハビリを開始し、足の機能は回復

脳梗塞を発症し、入院していた当時は、「足はリハビリをすれば動く可能性が大きい。でも、左手はあまり改善が期待できない」と医師に言われていました。脳梗塞の治療と並行したリハビリでは、マッサージや、座ったり立ったりという訓練、歩行訓練などが中心でした。よく言えば「適切に」、悪く言えば「ピンピンと」指導していただきました。

退院後は、総合病院のリハビリ科に週1回、2カ月間通院しました。現在は週1回、40分ほどマッサージとリハビリのため治療院に通っています。利き手の右手は使え、言語障害も出なかったため、回復後は自宅近くの職場に異動させてもらって仕事も定年まで続けられました。早い時期からリハビリを始め、必死の思いで頑張ってきたおかげで、今では杖なしで歩けるほど回復しています。

動かないままの左手をよくしたい

足の機能は回復しましたが、左手のつっぱり（痙縮 けいしゆく）は、マッサージやリハビリをしても改善しませんでした。最初は、「リハビリを続ければ、そのうち動くようになるかも」と期待を抱いていましたが、もう18年変化がないので、最近では「もう仕方ないかな」という気持ちもありました。でも、人間の体は両足で歩くのと同じように、両手を使うことでバランスが取れているので、片手だけで日常生活の動作をしたり、物を持ちたりするのは予想以上に不自由で大変です。実は、「痙縮」という言葉は最近まで知らず、病院の先生は「硬直」とか「固まるのを防ぐ」といった言葉で説明してくださっていました。もし今からでも、私の動かない左手がよくなる治療法があるのなら相談してみたい。その思いは、ずっと変わらないと思います。

痙縮（けいしゆく）には治療法があります。脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、手足のつっぱり（痙縮 けいしゆく）の診察や治療を行っている医師にご相談ください。



専門の医療機関が全国に1700以上* 症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）



手足のつっぱり（痙縮）相談シート

事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

相談シートに入力する

患者さんの体験談

- ケース1**

左手につっぱり（痙縮 けいしゆく） 「片手だけでの不便な日常生活をよくしたい」 60代男性（妻・長女と同居）
- ケース2**

自分の力で自由に 「家族の負担を減らしたい」 60代女性（夫・長女・次女と同居）
- ケース3**

リハビリを励み 「アメリカに住む娘に会いに行きたい」 70代男性（妻と同居）
- ケース4**

できないことを受け入れつつ 「あきらめずに治療法を探したい」 40代男性 プログラマー（妻・長男・長女・次女・父と同居）

ご家族の体験談

- ケース1**

新しい治療法に興味をもってほしい 「一番大変なのは本人だから」 20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／60代の義母は自宅介護）
- ケース2**

回復したい母の気持ちも最優先 「リハビリ以外の方法も探したい」 50代男性 会社員（妻・長男と同居／70代の母は特別養護老人ホームで介護）
- ケース3**

母との楽しみの時間も作り 「お互いなるべく明るく前向きに」 40代女性（夫・長女・次女・母と同居／60代の母は自宅介護）
- ケース4**

イライラする祖父を見るのはつらい 「家族としてできることは？」 20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／80代の祖父は自宅介護）

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 回復に必要なリハビリ
- 治療法
- 治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅で行えるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
 - 病医院検索



患者さんの体験談 ケース2

自分の力で自由に
「家族の負担を減らしたい」

60代女性（夫・長女・次女と同居）

—— 仕事も家事も取り仕切っていた私が、突然、脳梗塞に

脳梗塞の発症は今から3年前です。朝、起きたら突然倒れ、救急病院の脳外科に1カ月入院。手術はせずに、点滴・投薬による治療と電気治療を受けました。退院後はリハビリ専門病院に4カ月ほど入院し、今は自宅でリハビリを続け、2～3週間に一度、通所リハビリ施設に通っています。脳梗塞で倒れる前は、塾を経営し、仕事も家事も全部自分で取り仕切っていました。それが急に動けなくなり、自分のことすらひとりではできなくなって、家族の世話になることがつらかった。とくに仕事関係の後継末を夫と娘たちに頼むしかなく、迷惑をかけてしまったという思いがあります。

—— 左手と左足に強いつっぱり（痙縮 けいしゆく）、リハビリで少しずつできることが増えていく

脳梗塞の後遺症では、とにかく左手と左足の痙縮が強く、一番ひどかったのは左手の小指と薬指。利き手が右手だったことが救いでした。自分の症状が「痙縮」であることは知っていましたが、実際には、「つっぱり」とか「動かしにくい」といった言葉をつかって話すことのほうが多かったですね。いつになったら治るのか、つぱったときにどうすればいいのか、わからないことだらけでしたが、理学療法士さんや作業療法士さんに、「とにかく動かすことが大事」と言われ、リハビリを続けました。最初は、階段を下りることができず、電車などの乗り降りも怖くてできなかったのが、今ではなんとかひとりでもできるようになりました。食事の支度もしていますが、前は20～30分でできたことが今は1時間以上かかったり、途中で疲れて休憩したりしています。でも、少しずつでもできることが増えると、前向きな気持ちになりますね。

—— 「負けてられない」という気持ちに

リハビリ施設で同じように頑張っている人を見ると、「負けないように頑張ろう」という気持ちになりますし、一家を支える妻、母として「強くならなきゃ」という思いでリハビリを続けています。自宅に戻ってからは、痙縮の治療を行っている病院などをインターネットで調べたりもしました。発症したころと比べるとよくなっていますが、やはり完全に元通りになることはなく、痙縮はずっと残るといいます。でも、新しい治療法があるのなら、どんなことでも試してみたい。家族に迷惑をかけたくないし、ひとりで自由に動けるようになりたいですから。きっと10年後にしようと思っててもできないから、挑戦するなら「今」しかないと思っています。

痙縮（けいしゆく）には治療法があります。
脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、手足のつっぱり（痙縮 けいしゆく）の診察や治療を行っている医師にご相談ください。

専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

[今すぐ探す](#)

*「痙縮（手足のつっぱり）」について相談できる施設 サイトより（2025年1月閲覧）

手足のつっぱり（痙縮）相談シート
事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

[相談シートに入力する](#)

患者さんの体験談

- ケース1**
左手につっぱり（痙縮 けいしゆく）
「片手だけでの不便な日常生活をよくしたい」
60代男性（妻・長女と同居）
- ケース2**
自分の力で自由に
「家族の負担を減らしたい」
60代女性（夫・長女・次女と同居）
- ケース3**
リハビリを励み
「アメリカに住む娘に会いに行きたい」
70代男性（妻と同居）
- ケース4**
できないことを受け入れつつ
「あきらめずに治療法を探したい」
40代男性 プログラマー（妻・長男・長女・次女・父と同居）

ご家族の体験談

- ケース1**
新しい治療法に興味をもってほしい
「一番大変なのは本人だから」
20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／60代の義母は自宅介護）
- ケース2**
回復したい母の気持ちが最優先
「リハビリ以外の方法も探したい」
50代男性 会社員（妻・長男と同居／70代の母は特別養護老人ホームで介護）
- ケース3**
母との楽しみの時間も作り
「お互いなるべく明るく前向きに」
40代女性（夫・長女・次女・母と同居／60代の母は自宅介護）
- ケース4**
イライラする祖父を見るのはつらい
「家族としてできることは？」
20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／80代の祖父は自宅介護）

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 回復に必要なリハビリ
- 治療法
- 治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)

PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
 - 病医院検索



患者さんの体験談 **ケース3**

リハビリを励み

「アメリカに住む娘に会いに行きたい」

70代男性（妻と同居）

—— **3回目の脳梗塞で、左手と左足につっぱり（痙縮（けいしゆく））やしびれ、むくみが**

私は、3、4年ほど前に脳梗塞を2回発症した経験がありましたが、どちらも軽くて入院もせず後遺症もなし。薬は飲んでいたものの、お酒もタバコもやめず、ふつうの生活をしていました。その油断がいけなかったのかもしれませんが。昨年、3回目の脳梗塞に。庭の枝切りをした日の夜に気分が悪くなり、1日横になっていたのですが左手に少ししびれを感じ、家内と病院へ行きました。そのまま緊急入院となり、手術こそしなくて済んだものの、左手と左足に痙縮のつっぱりとしびれ、むくみなどが出てしまいました。1カ月間入院し、投薬による治療を受け、リハビリもスタート。退院後はリハビリ専門病院に5カ月入院し、現在はデイケアセンターに週1~2回通っています。

—— **大きな丸太を手を使わずに体で運んでいるような感じ**

アメリカに住む娘に会いに行きたいという強い思いで、積極的にリハビリをしました。今でもデイケアではランニングマシンや自転車など機械を使って体を動かしていますし、朝30分、午後1時間ほど、妻に付き添ってもらってウォーキングをしています。でも、痙縮が強い左足は、歩くと引きずるようになり、大きな丸太を手を使わずに体で運んでいるような感じで、とても疲れます。左手も不自由なので服の着脱や入浴に苦労します。これが一生続くのかと思う気が重くなります。

—— **治療法については十分に調べ、考えたい**

インターネットなどで痙縮の治療方法について調べてみて、いろいろな方法があることはわかりました。痙縮をなんとかしたいと強く思っているのですが、まずは先生に相談しようと思います。

痙縮（けいしゆく）には治療法があります。
脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））の診察や治療を行っている医師にご相談ください。



専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）



手足のつっぱり（痙縮）相談シート

事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

相談シートに入力する

患者さんの体験談

ケース1

左手につっぱり（痙縮（けいしゆく））

「片手だけでの不便な日常生活をよくしたい」

60代男性（妻・長女と同居）

ケース2

自分の力で自由に

「家族の負担を減らしたい」

60代女性（夫・長女・次女と同居）

ケース3

リハビリを励み

「アメリカに住む娘に会いに行きたい」

70代男性（妻と同居）

ケース4

できないことを受け入れつつ

「あきらめずに治療法を探したい」

40代男性 プログラマー（妻・長男・長女・次女・父と同居）

ご家族の体験談

ケース1

新しい治療法に興味をもってほしい

「一番大変なのは本人だから」

20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／60代の義母は自宅介護）

ケース2

回復したい母の気持ちが最優先

「リハビリ以外の方法も探したい」

50代男性 会社員（妻・長男と同居／70代の母は特別養護老人ホームで介護）

ケース3

母との楽しみの時間も作り

「お互いなるべく明るく前向きに」

40代女性（夫・長女・次女・母と同居／60代の母は自宅介護）

ケース4

イライラする祖父を見るのはつらい

「家族としてできることは？」

20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／80代の祖父は自宅介護）

脳卒中とは

痙縮とは

回復に必要なリハビリ

治療法

治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

→ **トップ**

→ **脳卒中（脳血管障害）とは**

→ **脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは**

→ **痙縮（けいしゆく）以外の後遺症**

→ **回復に必要なリハビリ**

→ **自宅でできるリハビリ（ストレッチ）**

→ **手首・手指**

→ **肩・肘**

→ **ふくらはぎ・足指**

→ **股関節**

→ **体幹（胴体）**

→ **治療法**

→ **内服薬（飲み薬）**

→ **注射薬（ボツリヌス療法）**

→ **ITB療法**

→ **治療費・公的支援**

→ **身体障害者手帳**

→ **高額療養費制度**

→ **介護保険**

→ **ご家族の方へ**

→ **体験談**

→ **患者さんの体験談**

→ **ご家族の体験談**

→ **病医院検索**



患者さんの体験談 ケース4

できないことを受け入れつつ 「あきらめずに治療法を探したい」

40代男性 プログラマー（妻・長男・長女・次女・父と同居）

—— バイクの整備士から自宅でのパソコン仕事に

3年前、高血圧から脳出血を起こし、右半身が全く動かない状態に。肉食中心で味の濃いものが好きという食生活と、健康診断をほとんど受けていなかったことが悪かったのだと思います。脳の奥のほうで出血したため手術もできず、薬物療法と食事療法などで1カ月入院しました。その後リハビリ専門病院に6カ月入院し、今は週に1回、通院でリハビリを続けています。病気になる前はバイクの整備士をしていましたが、右手につばり（痙縮 けいしゆく）の症状が出て、自由に動かなくなってしまったため、辞めざるを得ませんでした。今は自宅で、パソコンを使ってゲームのプログラムに関する仕事をしています。

—— 目標を決めリハビリを始めて安心できた

最初入院した病院で、「リハビリをすれば手足のつばり（痙縮 けいしゆく）はある程度の回復が見込めるから、一生懸命リハビリしましょう」と言われ、入院して10日目くらいから歩行練習を始めました。でも、具体的に目標設定をせず「とにかく動かす」という感じだったので、あまり身が入りませんでした。リハビリ専門病院に入ってから、まずは小さな目標をたて、それをクリアしたらまた次の目標をたてるという方法に。「足に筋肉をつけたい」「右手をある程度回復させたい」「左手を器用に使えるようになりたい」など、具体的に目標を決めて取り組むようになってからは、将来への不安がかなり減った気がします。今では、ゆっくり歩いたり、階段の上り下りもできるようになりました。しかし、食事や入浴、朝起きるときにも妻の介助が必要です。右手はほとんど使えず、コーヒーが飲みたいと思っても、コーヒーバックが入っている容器のフタを開けるのも一苦労。今は、左手だけでパソコンのキーボードを押しているので、右手でも押せるぐらいになるといいのですが。

—— 3人の子どものためにも前向きに

痙縮の治療法については自分でも調べ、気になるものは主治医に相談していました。先生も問い合わせや調査をしてくれたのですが、今のところ自分に合うものが見つかっていません。どんな治療法を選ぶにせよ完治は難しいと思うし、リハビリを続けなければ体がこわばり、動かしにくくなることもわかっています。でも、子どもたちのためにもできるだけ治したい。リハビリと治療の方法については、今後も積極的に相談していきたいと思っています。

痙縮（けいしゆく）には治療法があります。
脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、手足のつばり（痙縮 けいしゆく）の診察や治療を行っている医師にご相談ください。

専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

[今すぐ探す](#)

*「痙縮（手足のつばり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）

手足のつばり（痙縮）相談シート
事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

[相談シートに入力する](#)

患者さんの体験談

- ケース1**
左手につばり（痙縮 けいしゆく）
「片手だけでの不便な日常生活をよくしたい」
60代男性（妻・長女と同居）
- ケース2**
自分の力で自由に
「家族の負担を減らしたい」
60代女性（夫・長女・次女と同居）
- ケース3**
リハビリを励み
「アメリカに住む娘に会いに行きたい」
70代男性（妻と同居）
- ケース4**
できないことを受け入れつつ
「あきらめずに治療法を探したい」
40代男性 プログラマー（妻・長男・長女・次女・父と同居）

ご家族の体験談

- ケース1**
新しい治療法に興味をもってほしい
「一番大変なのは本人だから」
20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／60代の義母は自宅で介護）
- ケース2**
回復したい母の気持ちが一番優先
「リハビリ以外の方法も探したい」
50代男性 会社員（妻・長男と同居／70代の母は特別養護老人ホームで介護）
- ケース3**
母との楽しい時間も作り
「お互いなるべく明るく前向きに」
40代女性（夫・長女・次女・母と同居／60代の母は自宅で介護）
- ケース4**
イライラする祖父を見るのはつらい
「家族としてできることは？」
20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／80代の祖父は自宅で介護）

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 回復に必要なリハビリ
- 治療法
- 治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobatが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつばり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつばり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
 - 病医院検索



ご家族の体験談 ケース1

新しい治療法に興味をもってほしい

「一番大変なのは本人だから」

20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／60代の義母は自宅で介護）

—— 脳梗塞、さらにも膜下出血を発症し左半身麻痺に

いま60代の義母は、2年ほど前に義父と外で食事をしているときに突然倒れ、大学病院に救急搬送されました。脳梗塞との診断で手術をし、ICUに入っている間にも膜下出血も起こし、3カ月の入院中はほとんど寝たきりでリハビリどころではありませんでした。退院後は、リハビリ専門病院に4カ月入院し、現在は週3〜4回ほどリハビリ施設に通っています。歩けるものの左足は引きずって、左手はつっぱり（痙縮 けいしゆく）により曲がった状態で感覚がないようです。義母自身はまだよくなると思っているところが、病院から勧められた身体障害者認定を申請できずにいます。

—— 今後の回復に不安を感じる日々

リハビリ施設の先生からは「寝たきりで動いていなかった期間が長かったこともあり、発症前のような生活に戻るのには難しいかもしれない」と言われました。入院中には、感覚のない左手のケガに注意することや入浴などの介助方法、歩くときのサポートについて丁寧に指導してもらえたので、退院してからもスムーズにできたと思います。でも、リハビリの成果があまり感じられず、医師に「今後どうなっていくか」を聞いても明確な答えが得られず、先が見えない不安を感じています。

—— 日常生活がふつうに送れるようになってほしい

病気になる前の義母は、ゴルフと旅行が好きでフットワークの軽い人だったので、せめて買い物や料理などの日常生活はふつうに送れるぐらいに回復してもらいたいです。でも、リハビリの先生はいい先生で一生懸命やってくださっているので、「もっといい治療法はないですか」とは切り出しにくく、自分でいろいろと調べました。いろいろな治療法について義母に説明しましたが、今ひとつ伝わらず、「どうしてリハビリじゃダメなの」と言うので、なかなか踏み切れずにいます。一番大変なのは本人なので、まわりがあまりいろいろ言い過ぎててもよくないと思いますが、いつかわかってくれればという気持ちでいます。

痙縮（けいしゆく）には治療法があります。脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、手足のつっぱり（痙縮 けいしゆく）の診察や治療を行っている医師にご相談ください。



専門の医療機関が全国に1700以上* 症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）



手足のつっぱり（痙縮）相談シート

事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

相談シートに入力する

患者さんの体験談

ケース1

左手につっぱり（痙縮 けいしゆく）

「片手だけの不便な日常生活をよくしたい」

60代男性（妻・長女と同居）

ケース2

自分の力で自由に

「家族の負担を減らしたい」

60代女性（夫・長女・次女と同居）

ケース3

リハビリを励み

「アメリカに住む娘に会いに行きたい」

70代男性（妻と同居）

ケース4

できないことを受け入れつつ

「あきらめずに治療法を探したい」

40代男性 プログラマー（妻・長男・長女・次女・父と同居）

ご家族の体験談

ケース1

新しい治療法に興味をもってほしい

「一番大変なのは本人だから」

20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／60代の義母は自宅で介護）

ケース2

回復したい母の気持ちが最優先

「リハビリ以外の方法も探したい」

50代男性 会社員（妻・長男と同居／70代の母は特別養護老人ホームで介護）

ケース3

母との楽しみの時間も作り

「お互いなるべく明るく前向きに」

40代女性（夫・長女・次女・母と同居／60代の母は自宅で介護）

ケース4

イライラする祖父を見るのはつらい

「家族としてできることは？」

20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／80代の祖父は自宅で介護）

脳卒中とは

痙縮とは

回復に必要なリハビリ

治療法

治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

トップ

脳卒中（脳血管障害）とは

脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは

→ 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症

回復に必要なリハビリ

→ 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）

→ 手首・手指

→ 肩・肘

→ ふくらはぎ・足指

→ 股関節

→ 体幹（胴体）

治療法

→ 内服薬（飲み薬）

→ 注射薬（ボツリヌス療法）

→ ITB療法

治療費・公的支援

→ 身体障害者手帳

→ 高額療養費制度

→ 介護保険

ご家族の方へ

→ 体験談

→ 患者さんの体験談

→ ご家族の体験談

→ 病医院検索



ご家族の体験談 **ケース2**

回復したい母の気持ちが最優先
「リハビリ以外の方法も探したい」

50代男性 会社員（妻・長男と同居／70代の母は特別養護老人ホームで介護）

—— 母が脳卒中で倒れ、手足のつっぱり（痙縮 けいしゆく）や言語障害の症状が

5年前、母が突然倒れました。自宅におり、私の目の前でふつうに会話をしてお茶を飲んでいたのに、急にイスからガタッと落ち、「ちよっと体が変わ…」と言って意識を失いました。血圧が異常に高く、点滴と注射による治療を受けましたが、昏睡状態が続き、一時は危険な状態に。2日後に意識が戻りましたが、右半身麻痺と言語障害、記憶障害が出ていました。言葉がうまく出ないし、私と兄を間違えたり、もう亡くなっている父と私を間違えたりして。2週間の入院後、脳神経科クリニックに転院し、そこで2週間入院。その後、特別養護老人ホームに入所しました。

—— 後遺症について知識がなく戸惑うことも

特別養護老人ホームと連携している病院やリハビリ施設で、痙縮で開きにくい右腕や歩行機能の改善、言語の回復のためのリハビリを受けました。私自身、脳卒中で後遺症が残るなんて夢にも思わなかったですし、痙縮についてもほとんど知らなかったもので、一時的なものなのか、リハビリで改善するのかなど、まったく見当が付きませんでした。医師に何っても、確約はできないとか、可能性の範囲であるとか、明確な話が聞けずにはやきもきしていました。リハビリで飛躍的に改善すれば効果も実感できますが、先週と今週ではほとんど変わらず、先月と今月でも変わらない。リハビリの先生に「施設側もご本人も一生懸命取り組んでいます」と言われても、やはり不安がありました。でも、リハビリを止めたときに後退してしまったことがあり、とにかく粘り強く、地道に続けることが必要なのだと思えました。

—— 母の気持ちを一番考え、前向きになれるようサポートしていきたい

今は、脳卒中になって精神的にも弱っている母自身がどれくらい回復したいかという気持ちを最優先し、前向きな気持ちを維持してリハビリが続けられるように、「暖かくなったらお花見に行こう」など、息子ならではの言葉かけでサポートしたいと考えています。ただ、施設で一通りのリハビリをやっても症状がずっと続いているので、いろいろな治療法について、医師に相談してみたいです。

痙縮（けいしゆく）には治療法があります。
脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、手足のつっぱり（痙縮 けいしゆく）の診察や治療を行っている医師にご相談ください。



専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）について相談できる施設」サイトより（2025年1月閲覧）



手足のつっぱり（痙縮）相談シート

事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

相談シートに入力する

患者さんの体験談

ケース1

左手につっぱり（痙縮 けいしゆく）
「片手だけの不便な日常生活をよくしたい」
60代男性（妻・長女と同居）

ケース2

自分の力で自由に
「家族の負担を減らしたい」
60代女性（夫・長女・次女と同居）

ケース3

リハビリを励み
「アメリカに住む娘に会いに行きたい」
70代男性（妻と同居）

ケース4

できないことを受け入れつつ
「あきらめずに治療法を探したい」
40代男性 プログラマー（妻・長男・長女・次女・父と同居）

ご家族の体験談

ケース1

新しい治療法に興味をもってほしい
「一番大変なのは本人だから」
20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／60代の義母は自宅介護）

ケース2

回復したい母の気持ちが最優先
「リハビリ以外の方法も探したい」
50代男性 会社員（妻・長男と同居／70代の母は特別養護老人ホームで介護）

ケース3

母との楽しみの時間も作り
「お互いなるべく明るく前向きに」
40代女性（夫・長女・次女・母と同居／60代の母は自宅介護）

ケース4

イライラする祖父を見るのはつらい
「家族としてできることは？」
20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／80代の祖父は自宅介護）

脳卒中とは

痙縮とは

回復に必要なリハビリ

治療法

治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

→ トップ

→ 脳卒中（脳血管障害）とは

→ 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは

→ 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症

→ 回復に必要なリハビリ

→ 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）

→ 手首・手指

→ 肩・肘

→ ふくらはぎ・足指

→ 股関節

→ 体幹（胴体）

→ 治療法

→ 内服薬（飲み薬）

→ 注射薬（ボツリヌス療法）

→ ITB療法

→ 治療費・公的支援

→ 身体障害者手帳

→ 高額療養費制度

→ 介護保険

→ ご家族の方へ

→ 体験談

→ 患者さんの体験談

→ ご家族の体験談

→ 病医院検索



ご家族の体験談 ケース3

母との楽しみの時間も作り

「お互いなるべく明るく前向きに」

40代女性（夫・長女・次女・母と同居／60代の母は自宅介護）

—— 脳溢血で倒れたところを家族が発見

当時、離れて暮らしていた母は、50代で脳梗塞を発症し、救急搬送された経験がありました。その後、60歳で脳溢血を発症し、自宅で倒れているところを仕事から帰宅した父が発見され、救急搬送。もうちょっと発見が遅かったら…という危険な状態で、そのまま1カ月間入院。点滴による治療を受け、奇跡的に溢血が止まりました。その後は食事療法を続けながら、早い時期からリハビリもスタートしました。

—— 脳動脈瘤破裂の不安を抱えながら、二人三脚でリハビリを継続

退院したものの、まだ脳動脈瘤が残っており、いつ破裂するかわからない状態だったので、母も私も不安でした。現在は、2カ月に1回ほど脳神経外科に通院して経過観察を続けています。並行して2週に1回ほど整形外科に通院し、リハビリと足のたごを削ってもらっています。母は両足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））がひどく、歩き方がうまくいかないために、足にたごができてしまい、それが痛くて歩けないという悪循環になっていました。

自宅では、リハビリのほかに、病院で教わった方法で、入浴後に足首を心臓の方に向けて押すストレッチをしています。足首はすごく硬くて、かなりの力で押さなければならず、疲れている日はしんどいときもありますが、母も一生懸命かそとががんばっていますし、もともと明るくおしゃべりなので、私自身もなんとか前向きな気持ちで続けられているのかな、と思います。

—— 私自身も生活に不安 一歩踏み込んで新しい治療法を探したい

自宅では、着替えや食事、外出時の付き添いなど、母の身の回りの世話をしています。でも、このまま誰かの介助がないと生活できないのはイヤだろと思うので、なんとかしてあげたいです。私自身もこれから子供たちの高校受験が続くので、今後どれくらい母の世話をしあげられるだろうかという不安もありますね。

治療法についてはわからないことも多く、もちろん不安はありますが、ずっと同じことをしていてもよくならなかったので、今後は「一歩踏み込んで」新しい治療法を探していきたいです。

痙縮（けいしゆく）には治療法があります。脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））の診察や治療を行っている医師にご相談ください。



専門の医療機関が全国に1700以上* 症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

今すぐ探す

*「痙縮（手足のつっぱり）」について相談できる施設 サイトより（2025年1月閲覧）



手足のつっぱり（痙縮）相談シート

事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

相談シートに入力する

患者さんの体験談

- ケース1**

左手につっぱり（痙縮（けいしゆく））

「片手だけでの不便な日常生活をよくしたい」

60代男性（妻・長女と同居）
- ケース2**

自分の力で自由に

「家族の負担を減らしたい」

60代女性（夫・長女・次女と同居）
- ケース3**

リハビリを励み

「アメリカに住む娘に会いに行きたい」

70代男性（妻と同居）
- ケース4**

できないことを受け入れつつ

「あきらめずに治療法を探したい」

40代男性 プログラマー（妻・長男・長女・次女・父と同居）

ご家族の体験談

- ケース1**

新しい治療法に興味をもってほしい

「一番大変なのは本人だから」

20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／60代の義母は自宅介護）
- ケース2**

回復したい母の気持ちが最優先

「リハビリ以外の方法も探したい」

50代男性 会社員（妻・長男と同居／70代の母は特別養護老人ホームで介護）
- ケース3**

母との楽しみの時間も作り

「お互いなるべく明るく前向きに」

40代女性（夫・長女・次女・母と同居／60代の母は自宅介護）
- ケース4**

イライラする祖父を見るのはつらい

「家族としてできることは？」

20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／80代の祖父は自宅介護）

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 回復に必要なリハビリ
- 治療法
- 治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
- 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
 - 病医院検索



ご家族の体験談 ケース4

イライラする祖父を見るのはつらい
「家族としてできることは？」

20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／80代の祖父は自宅で介護）

—— 脳梗塞で倒れ、後遺症が残ると宣告を受ける

3年前に祖父は脳梗塞になりました。お風呂からなかなか出てこないで、おかしいと思って見に行ったら父が、倒れている祖父を発見。救急搬送され、そのまま1カ月入院しました。飲み薬や点滴による治療を受けましたが、医師からは、手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））や麻痺、しびれなどの後遺症が残るかもしれないこと、リハビリも必要になることを聞きました。しかし、それよりも命が助かってほしいということのほうが大きく、その時点では深刻に悩むことはありませんでした。

—— リハビリのおかげで足はだいぶ動くように

医師からは、脳梗塞の再発の可能性があると言われており、退院後も初めは週に1回、その後2週に1回ほど神経内科に通院しています。また、大学病院のリハビリテーション科に週に2～3回通っています。少しでも早くリハビリを始めることで症状が改善すると言われ、歩行訓練や、ものをつかんだり、箸で細かいものをつまんだりする練習をしました。祖父は右半身に症状があり、とくに右手は痙縮のつぱる症状が強くて、ほとんど使えません。最初はほとんど動けず車イスに乗っていましたが、リハビリのおかげが数カ月で足はだいぶ動くようになり、車イスはほとんど使わなくなりました。それでも、移動の際には母が私が必ず付き添っていますし、食事や入浴、何かものを取るときなど、手を使うときは全てサポートが必要です。祖父自身も、前のように自由に動けないことにもどかしさを感じてイライラしてしまうことがあり、それを見ているのもつらいです。

—— あきらめずによくなる方法を探していきたい

家族としてリハビリだけの治療に限界を感じ始めていたこともあり、ほかの治療法についても医師に相談しましたが、「リハビリを続けていくしかない」というのが最終的な答えになることが多く、この先よくなる見込みはないのかなと考えてしまいます。最近、痙縮の治療も日々進歩しているようなので、あきらめるのはまだ早いかもしれませんね。

痙縮（けいしゆく）には治療法があります。
脳卒中の退院後で時間がたっている場合でも、手足のつっぱり（痙縮（けいしゆく））の診察や治療を行っている医師にご相談ください。

専門の医療機関が全国に1700以上*
症状のこと、治療のこと、相談してみませんか。

[今すぐ探す](#)

*「痙縮（手足のつっぱり）」について相談できる施設 サイトより（2025年1月閲覧）

手足のつっぱり（痙縮）相談シート
事前にチェックして、医師または受付に見せると診察がスムーズです。

相談シートに入力する

患者さんの体験談

- ケース1**
左手につっぱり（痙縮（けいしゆく））
「片手だけの不便な日常生活をよくしたい」
60代男性（妻・長女と同居）
- ケース2**
自分の力で自由に
「家族の負担を減らしたい」
60代女性（夫・長女・次女と同居）
- ケース3**
リハビリを励み
「アメリカに住む娘に会いに行きたい」
70代男性（妻と同居）
- ケース4**
できないことを受け入れつつ
「あきらめずに治療法を探したい」
40代男性 プログラマー（妻・長男・長女・次女・父と同居）

ご家族の体験談

- ケース1**
新しい治療法に興味をもってほしい
「一番大変なのは本人だから」
20代女性（夫・長女・次女・父・母と同居／60代の義母は自宅で介護）
- ケース2**
回復したい母の気持ちが一番優先
「リハビリ以外の方法も探したい」
50代男性 会社員（妻・長男と同居／70代の母は特別養護老人ホームで介護）
- ケース3**
母との楽しみの時間も作り
「お互いなるべく明るく前向きに」
40代女性（夫・長女・次女・母と同居／60代の母は自宅で介護）
- ケース4**
イライラする祖父を見るのはつらい
「家族としてできることは？」
20代女性 会社員（父・母・祖父と同居／80代の祖父は自宅で介護）

- 脳卒中とは
- 痙縮とは
- 回復に必要なリハビリ
- 治療法
- 治療費・公的支援

このWebサイトを印刷する(全ページ)



PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
 - 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
- 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
- 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
 - 病医院検索

『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮（けいしゆく）」疾患啓発セミナー』レポート



2024年9月18日（水）開催

脳卒中後の後遺症の一種である“痙縮（けいしゆく）”に関する『脳卒中後の手足のつっぱり「痙縮」疾患啓発セミナー』が2024年9月18日にオンラインにて開催されました。セミナーでは痙縮について、東京慈恵会医科大学附属病院 副院長／リハビリテーション科 診療部長・東京慈恵会医科大学 リハビリテーション医学講座 主任教授の安保 雅博（あほ まさひろ）先生からお話がありました。本記事では、当日の講演内容をダイジェストでお送りします。

目次

- 痙縮とは？
- 痙縮における主な姿勢異常パターン
- 痙縮の治療
- 痙縮に関する質問と安保先生からの回答

痙縮とは？

脳の血管が詰まったり破れたりする病気である脳卒中では、障害された部位により、さまざまな後遺症が起こります。代表的な後遺症は以下のとおりです¹⁾。

- ・運動麻痺（うんどうまひ）
- ・痙縮
- ・言語障害
- ・中枢性の痛み（脳からの異常信号による痛み）
- ・感覚障害
- ・摂食嚥下障害（せつしょくえんげしょうがい）
- ・排尿障害
- ・体力低下
- ・骨粗鬆症
- ・うつ状態 など

運動麻痺や言語障害は、ある程度想像ができる後遺症の名前ですが、“痙縮”は単語から症状がイメージしにくく、どのような状態なのか存じない方もいらっしゃるかもしれません。

痙縮とはどのような症状？

痙縮とは、簡単に説明すると“筋肉が緊張しすぎて手足が動かしにくくなったり、勝手に動いたりする状態”です。具体的には、指が開かない、肘が曲がったまま伸びない、つま先がつっぱるなどの症状が現れます。手足に痙縮が起こると、日常生活にさまざまな影響が生じます。日常よくみられる困り事には、以下のような例があります²⁾³⁾。

- ・肩や肘が固まったように動かず、着替えや入浴に苦労する
- ・肘が曲がったまま伸びず、人や物にぶつかってしまう
- ・手首や肘が曲がったまま伸びず、物をつかみにくい
- ・手の指が曲がったまま伸びず、手洗いや爪切りがしにくい
- ・つま先がつっぱって踵（かかと）が地面につかず、歩くときにバランスが取りづらい
- ・足の指が曲がったまま伸びず、体重がかかかって痛みが生じる

脳卒中にかかった方でこのような症状がみられるなら、痙縮かもしれません。

痙縮における主な姿勢異常パターン

典型的な痙縮のパターンを上肢と下肢に分けて写真で紹介します。

上肢の姿勢異常パターン



腕に起こる姿勢異常の主なパターンは、腋（わき）の下が開かずに腕が内側に入ってしまう“内転・内旋（ないせん）”や、肘が伸びなくなる“屈曲”、腕が内側に回転する“回内（かいない）”です。手であれば、手首が曲がってしまう状態や握り拳のように指が開かなくなる状態、親指が内側に入ってしまう状態も、痙縮による主な姿勢異常パターンです⁴⁾。

下肢の姿勢異常パターン



下肢の主な姿勢異常パターンとしては、股関節（こかんせつ）が内転して開かなくなってしまう例や、曲がったまま伸びなくなってしまう例などが挙げられます。また、膝が曲がってしまったり、“過伸展”といって伸びたまま曲がらなくなってしまうりする場合もあります。足首が伸びて踵が地面につかなくなる“尖足（せんそく）”や、足の指が曲がらない、または伸びてしまう状態も痙縮の主な症状です⁴⁾。

痙縮の治療

続いて、痙縮の主な治療法についてご紹介します。痙縮の主な治療法には、リハビリテーション治療があります。たとえば、運動療法や装具療法などを行います。そのほか、磁気刺激療法、体外衝撃波治療やさまざまな薬物療法などもあります。

運動療法

痙縮の治療の基本はリハビリテーション治療です。そのなかの運動療法は、ストレッチングや関節可動域訓練などを行い、硬くなっている部分を曲げ伸ばして動かせる範囲を広げていくことをメインとしています。その際、筋肉や靭帯（じんたい）を痛めないよう注意し、ゆっくりと訓練を行います。

装具療法

硬くなった部分を伸ばすために装具で関節を保護・矯正することがあります。手首や肘を伸ばした状態にしてストレッチングをすることもあります。痙縮により内反した足首の保護や矯正のために装具を作製し、装着したうえで歩行訓練を行ったりします。

磁気刺激療法・体外衝撃波治療*

脳卒中になると右脳と左脳のバランスが崩れ、痙縮を引き起こされる場合があります。磁気刺激療法は専用のコイルによる渦電流により、不均一になった右脳と左脳のバランスを整える治療法です。

また、筋肉が硬くなっている部分に専用の治療器具を当てて筋肉の緊張を和らげる、体外衝撃波を使った治療も登場しています。

* 磁気刺激療法と体外衝撃波治療は2024年現在保険適用外です。費用の詳細などは治療を受ける医療機関にお問い合わせください。

薬物療法

痙縮の治療に薬を使用する場合もあります。痙縮に対しては、リハビリテーション治療が重要ですが、手足が固まって動かしにくい状態でリハビリテーション治療をおこなうとしても、なかなかうまくいきません。まずは緊張している筋肉を緩めることが重要です。薬物療法も、手足を動かしやすくする方法の1つです。痙縮に対する薬物療法には、抗痙縮薬による治療、ITB療法（バクロフェン髄注<すいぢゅう>療法）、ボツリヌス療法などがあります。

- **抗痙縮薬による治療**
抗痙縮薬は筋肉の緊張を和らげる内服薬です。神経に作用して神経伝達の興奮を抑えるタイプと、筋肉に直接作用して動かしやすくするタイプがあります。
- **ITB療法**
ITB療法は、痙縮を和らげる薬が入ったポンプを手術でお腹の中に埋め込み、カテーテルを通して脊髄（せきずい）周辺に持続的に薬を流すことで痙縮をコントロールする治療法です。バクロフェン髄注療法とも呼ばれます。
- **ボツリヌス療法**
ボツリヌス療法は、ボツリヌストキシンというタンパク質の一種を注射する治療法です。ボツリヌストキシンには筋肉を緊張させている神経のはたらきを抑える作用があります。

公的支援が適用されることも

痙縮の治療にあたっては、治療費の問題が気になる方もいらっしゃるかもしれません。脳卒中の後遺症治療に対しては、身体障害者手帳、高額療養費制度、介護保険などさまざまな公的支援が受けられます。なお、お住まいの都道府県、所得などによって受けられる支援は異なります。

自分の症状が痙縮かもしれないと思ったら、痙縮の治療を専門としている医師にご相談ください。

痙縮に関する質問と安保先生からの回答

- Q 痙縮を放っておくとどうなりますか？**
- A** 痙縮を放置して関節を長期間動かさないでいると、拘縮（こうしゆく）といって動かせる範囲が狭まったまま関節が固まってしまうおそれがあります⁵⁾。適切な痙縮治療を受けて関節をしっかり動かし、拘縮を予防することが重要です。
- Q 痙縮の初期症状として特徴的なものはありますか？**
- A** 痙縮を見分けるポイントは関節の引っかかりです。肘や手首を曲げ伸ばしたときに引っかかるような感覚があったら、痙縮を疑ってよいでしょう⁶⁾。また、痙縮の症状については、前述の“痙縮とは？”をご参照ください。気になる症状があれば、痙縮の治療を専門としている医師に相談していただくことをおすすめします。
- Q リハビリテーション治療で痙縮は治らないのですか？**
- A** ボツリヌス療法や体外衝撃波治療、磁気刺激療法など、さまざまな方法で痙縮を軽減させて訓練をするなど、多くの療法を組み合わせたリハビリテーション治療を受けられるようになっています。どれか1つの療法だけではなく、組み合わせると相乗効果を行い、患者さんごとに適したリハビリテーション治療を行うことが重要です。
- Q 痙縮の治療では入院する必要がありますか？**
- A** 患者さんご家庭の事情や治療の目標をもとにして、どのような治療を行うか、入院外来かを決定していくことが多いのではないでしょう。まずは医師に相談してみてください。

【参考資料・引用文献】

- 1) 原田路可, 吉田武司他. フレインナーシング39巻5号, 2023; 39: 651-779
- 2) Mayer NH, et al. Muscle Nerve. 1997;20(Suppl 6):S21-S35
- 3) 菊地尚久. 理学療法ジャーナル49巻5号, 2015; 49: 455-461
- 4) Brin MF, et al. Muscle Nerve. 1997;20(Suppl 6):S208-S220
- 5) Wissel J, et al. Neurol. 2010; 257 (7): 1067-1072
- 6) Bohannon RW, et al. Phys Ther. 1987; 67: 206-207

資料番号：NP-JP-NA-WCNT-240055
作成年月：2024年12月

このWebサイトを印刷する(全ページ)

PDFをダウンロードして閲覧・印刷するにはAdobe ReaderまたはAcrobat Readerが必要です。Adobe Readerの最新版はAdobeのサイトから無料でダウンロードできます。

このサイトは脳卒中の後遺症である「手足のつっぱり(痙縮)」の治療法、リハビリなどの情報を発信しています。

「手足のつっぱり(痙縮)」情報ガイド

- トップ
- 脳卒中（脳血管障害）とは
 - 脳卒中の後遺症「痙縮（けいしゆく）」とは
 - 痙縮（けいしゆく）以外の後遺症
 - 回復に必要なリハビリ
 - 自宅でできるリハビリ（ストレッチ）
 - 手首・手指
 - 肩・肘
 - ふくらはぎ・足指
 - 股関節
 - 体幹（胴体）
- 治療法
 - 内服薬（飲み薬）
 - 注射薬（ボツリヌス療法）
 - ITB療法
 - 治療費・公的支援
 - 身体障害者手帳
 - 高額療養費制度
 - 介護保険
- ご家族の方へ
 - 体験談
 - 患者さんの体験談
 - ご家族の体験談
 - 病医院検索