

⑪ 中枢神経疾患用エクササイズパッケージ

a. 立位姿勢安定化・立ち上がり動作改善プログラム

■ 側臥位ローリング



「側臥位ローリング」では、体幹の筋を脱力しつつ、胸椎の回旋可動域を広げることを目的とします。

1. 側臥位となります。
2. ウエスト部分や足に枕やタオルなどを入れて脊椎の側弯を取り除きます。
3. 上肢をストレッチポールに乗せて、体幹から遠ざかるように転がします。

正中感覚入力(リラクゼーション)



「正中感覚入力」は正中にある脊柱をストレッチポールに乗せることにより、正中への感覚入力を増やすことを目的とします。

1. ストレッチポール上の仰臥位での基本姿勢から、両上・下肢伸展位とします。
2. そのまましばらく深い呼吸を繰り返し、リラクゼーションを進めます。
3. 腰や肩に痛みがあるような場合はクッションなどで高さ調整をします。

肩甲帯・股関節のリラクゼーション



「肩甲帯・股関節のリラクゼーション」では、四肢の重さを利用し、関節の後方軟部組織に対するストレッチ効果を狙います。

1. 写真のようにストレッチポールを配置します。
2. 横向きのハーフカットに骨盤を乗せた仰臥位となります。
3. 股関節のワイパー運動や膝ゆるめ運動を、足の下に置かれたストレッチポールを転がします。
4. 肩関節に関しては、腹部に手をのせ、肘で円をかくように床磨き運動を行います。

軸回旋・呼吸



「軸回旋・呼吸」では、正中位感覚の再学習・再認識と体幹筋の緊張軽減、連合反応の抑制を目的とします。

1. 基本姿勢をとります。
2. 補助者が正中(胸骨および臍)を下方に圧迫し、ストレッチポールに対し垂直方向に圧を加えます。
3. 圧を保ちつつ、体幹を左右に揺らします。
4. 過緊張状態が緩和されたらゆっくり深呼吸を促します。また、小刻みな呼吸を誘導し腹横筋・横隔膜を活性化します。

⑪ 中枢神経疾患用エクササイズパッケージ

a. 立位姿勢安定化・立ち上がり動作改善プログラム

仰臥位での大きな回旋



「仰臥位での大きな回旋」では、麻痺側下肢への荷重、重心移動時の姿勢制御の正常化を狙います。

1. ストレッチボール上で基本姿勢となります。
2. 補助者は自分の大腿部で患者の両下腿をはさみ、下肢を安定させます。
3. 両手で骨盤を把持し、骨盤を左右に傾け、左右の股関節・下肢への荷重を促します。
4. 左側への荷重を促し、荷重が安定してきたら徐々に下肢の固定を緩めます。
なお、重心移動にともなって、過剰な筋緊張・過度の連合反応が出現しないように注意しましょう。

股関節安定化



「股関節安定化」では、下肢の自動介助運動によって、四肢の動きに対する体幹の安定性を漸増的に向上させることを目的とします。

1. ストレッチボール上で基本姿勢となります。
2. 介助者が右側下肢を介助し、股関節の ROM エクササイズのように股関節を屈曲・伸展させます。この時、下肢の重さをコントロールし、過剰な筋緊張・連合反応が起きない程度の負荷とします。
なお、不安定性が強い場合はエクササイズ③のスライドのようにハーフカットを T 字において行うと良いでしょう。

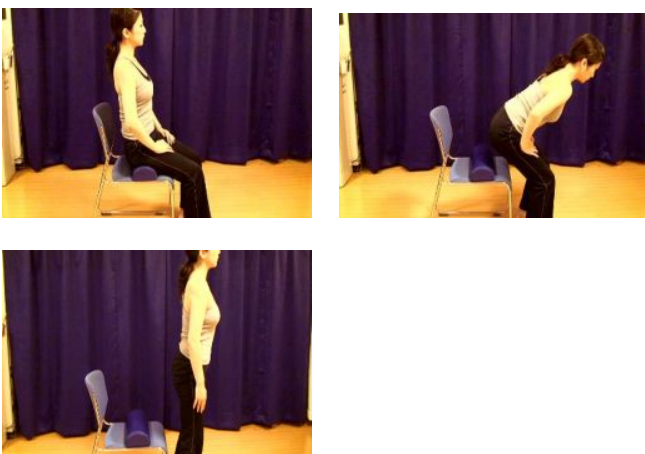
座位安定化



「座位安定化」では、坐骨結節への左右対称な荷重を促し、座位の安定性を図る。

1. ハーフカット凸面を上におき、凸の頂点に坐骨結節が乗るように座る。
2. 介助者は、骨盤を下方に押し下げようように力を加え、座位を安定させます。
3. 介助者が誘導して、前後・左右に小さな重心移動を促します。このとき過度の筋緊張・連合反応が出現しない程度の移動範囲とします。

座位における重心移動



「座位における重心移動」では、立ち上がりやリーチ動作で必要とされる坐骨結節における重心移動を促すことを目的とします。

1. ハーフカット凸面を上におき、凸の頂点に坐骨結節が乗るように座ります。
2. 坐骨結節におけるロッキング機構を促すように、坐骨にて体幹を前後に移動させます。これを数回繰り返します。
3. スムーズに体幹を十分前傾し、両下肢にしっかり荷重できるようになったら、立ち上がるように促します。