

いちりん通信

No.21

良肢位で座位がこんなに楽に！



【症例報告】

港区 B様 80歳 男性 脳出血後遺症 週2回治療

Bさんは脳出血後遺症で右半身麻痺となりました。現在、右膝と股関節の可動域が狭くなっています。その為、麻痺側の右足は血行不良で筋肉も硬くなっています。

現時点での目標は、この硬くなった右足の筋肉に柔軟性を取り戻し、長時間座っていただけるようになることです。

その1 無駄な力を使っていませんか？

Bさんは座位の際、麻痺のない左腕を挙げて、ベッド脇にあるポール（手すり）をしっかりと握り込んでいます。そして良い側（左側）の足の親指でポールをぎゅっと挟んでいます。これは、右膝の曲がりが悪く右足が突っ張り、重心が後ろへと倒れてしまうため、重心を前へ傾けバランスを取ろうとして起きている動作です。

しかし、左側に無駄な力が入り過ぎ、身体に負担がかかってしまっています。

その2 まずはマッサージとストレッチ！

まずは硬くなった足の筋肉を揉みほぐしていきます。特に太腿、ふくらはぎ、足の裏等のマッサージには時間をかけています。

揉みほぐれたらストレッチ。そして膝関節、足関節の屈伸運動をリズムカルに50回程。膝と足関節の可動域が広がってきたら、ベッドに腰かけ座位訓練を行います。

その3 良肢位をつくれれば、座位がこんなに楽に！

そして、挙げていた腕をポールから下ろし、重ねたタオルや枕を肘にあてがい、左右対称にバランスを取ります。さらに、柔らかくなった右の股関節と膝をなるべく直角に曲げて座ることで、後ろに倒れることも少なくなり、長時間の座位が保てるようになりました。

Bさんのお顔もほころんで、嬉しそうです。

(A・K)

