

いちりん通信

No.27

脳卒中後遺症の歩行リハビリ



【症例報告】

渋谷区 A様 40代 女性 脳出血後遺症 週2回治療

Aさんは脳出血後遺症で右半身麻痺です。回復期リハビリテーション病院で半年間訓練をしたものの、自宅での生活に強い不安があり、当院への依頼となりました。

その1 おっかなびっくりな歩き方が転倒を招く？

Aさんは歩くことに自信がありません。病院の廊下は広くまっすぐだったのでそれなりに歩いていたのですが、いざ自宅での生活となると、階段あり、段差あり、傾斜あり。自分は杖をついているのに、行き交う人はぶつかって来るし、自転車はすごいスピードで迫ってくる…。Aさんの自信はあっという間に吹き飛び、おっかなびっくりの歩き方になってしまいました。

でも、この「おっかなびっくりの歩き方」こそ、転倒を招いてしまうのです。

その2 自信をつける

リハビリ当初まず行ったのは、Aさんの腰に軽く手を触れ、ほんの少し「後押し」をしたことです。これによりAさんは無意識的に加速し、「え？私、こんなに歩けるの？」と、驚きの表情を隠しきれませんでした。

手を添える…たったこれだけで、おっかなびっくりの歩き方は自信に溢れた歩き方へ変わったのです。

その3 歩くことそれ自体を目的にしない

歩くとは本来、「〇〇へ行きたいから歩く」という原理で働いています。でも、歩くことに自信がなくなると、どうしても歩くことそれ自体をどうにかしようとしてしまい、結果、グルグルと悪循環に陥ってしまいがちです。大切なのは「〇〇へ行きたい！」という気持ち。車椅子や様々な補助具を駆使して、動けることを楽しんでみて下さい！ そうしたら、風景が変わりますよ。 (F・T)

