

訪問看護ステーション神奈川新聞 R6(5)月号

理学療法士のひとりごと

今日は「猫背」が気になる方が意識下ではありませんが、姿勢をコントロールできるところまで改善した例をご紹介します。

リハビリ開始時の立位姿勢は頭頸部が前方へ変位し、体幹前傾、股関節・膝関節が軽度屈曲位でした。

原因は上位胸椎の後弯、背筋の筋力低下が主と予想し、胸椎のストレッチや背筋の筋力トレーニングを行っていただきました。この方は意識の高い方でしたので、その他にも様々なことに取り組みれておりました。

結果、胸椎の伸展の可動域が改善し、背筋の筋力も向上し胸椎を伸展できるようになりました。

この姿勢を維持しながら動くとなると、また別の課題がありますがまず意識的にコントロールできることが重要です。

言うまでもなく、結果には個人差がありますが、引き続き少しでも姿勢が気になる方の支援ができればと思います。

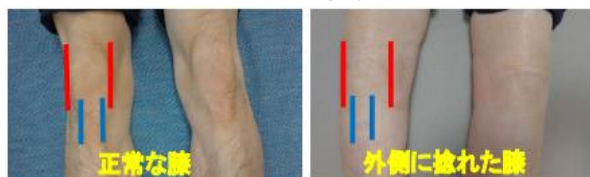
利用者 A 様の姿勢の経時変化

リハビリ開始時 約 1 か月後 約 3 か月後 約 4 か月後

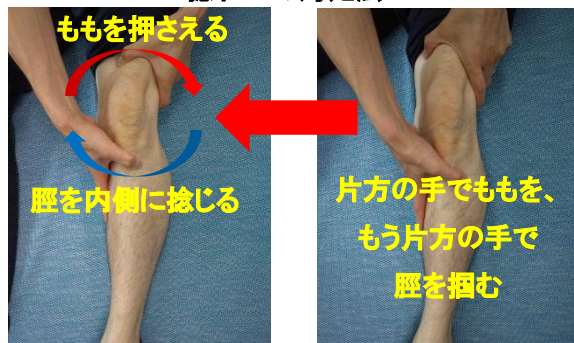


赤線は右の外くるぶしを通る横線と縦線です。

捻れの診方



捻れへの対処法



- ① 片方の手でももを掴み、もう片方の手で脛を掴みます。
- ② ももを掴んでいる方の手はももが捻れないように押さえます。
- ③ もう片方の手で脛を内側に捻じるように力を入れます。
- ④ その時に膝関節を伸ばすように（膝裏を床に押し付けるように）力を入れられると尚良いと思います。

チョコッと息抜き チョコリハ



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

訪問看護ステーション神奈川



TEL : 045-279-0640

FAX : 045-279-0637



★神奈川区だけでなく近隣地区

(港北区、保土ヶ谷区など)にも訪問します★

空き状況	月	火	水	木	金
看護 (Ns)	0	0	0	0	0
理学 (PT)	x	△	0	△	△
言語 (ST)	0	△	△	0	△