

運動療法

1. 関節可動域訓練 (Range of Motion exercise : R O M e x)

目的： 関節運動範囲の維持及び拡大 関節拘縮の予防

- ・拘縮によって起こつくる問題点

□上肢の拘縮： 更衣など、身の回りの動作の障害を引き起す

□下肢の拘縮： 運動麻痺や筋力低下が軽度でも、起立や歩行などの移動
動作が困難となる

* 強い両下肢の屈曲拘縮： 排泄・更衣などの介護に大きな障害となる

2. 筋力増強訓練

目的： 筋力の向上、運動能力の向上により日常生活動作の改善、健康

維持・予防 健側強化、廃用性筋萎縮の予防

- ・廃用性筋萎縮とは？

最大筋力の 20～30%の筋収縮を行うことによって筋力は維持

最大筋力の 30%以上の筋収縮を行うことで筋力は徐々に増加

日常生活での筋収縮力が常に最大筋力の 20%以下であれば筋力は
徐々に低下

↓

絶対安静の状態で筋収縮を行わないでいると、1週間で 10～15%
の筋力低下をきたすとの報告がある

- ・健側の強化とは？

麻痺のごく軽度のものを除き、ほとんど健側によって動作が実施
される

基本的に健側の機能によって患側の障害を補う(残っている身体機能、部分を強化する)

健側機能の低下によって、歩行を含めた日常生活動作の自立が困難
となることがある

3.座位耐性訓練

目的：過度の安静による廃用症候群の予防

車椅子座位獲得によるリハビリテーション室での本格的訓練の開始

注意点：脳卒中急性期の数日間には、再発・進行が2～5割に見られる

負荷量に注意が必要

4.起居動作訓練

ベッド上での寝返り、起き上がり、いざり動作の習得。

四つ這い→膝立ち→片膝立ち→立位という一連の動作の習得。

4. A D L 訓練 (Activities of Daily Living exercise : 日常生活動作訓練)

日常生活に結びつけられるような様々な動作の習得。

- 例) 1. 車椅子からベッド（ポータブルトイレ等）への移乗(乗り移り動作)
2. 起居動作の習得
3. 歩行訓練
4. 階段や床上動作、屋外移動(歩行)