

脊髄性筋萎縮症 (SMA) の患者さんに向けた

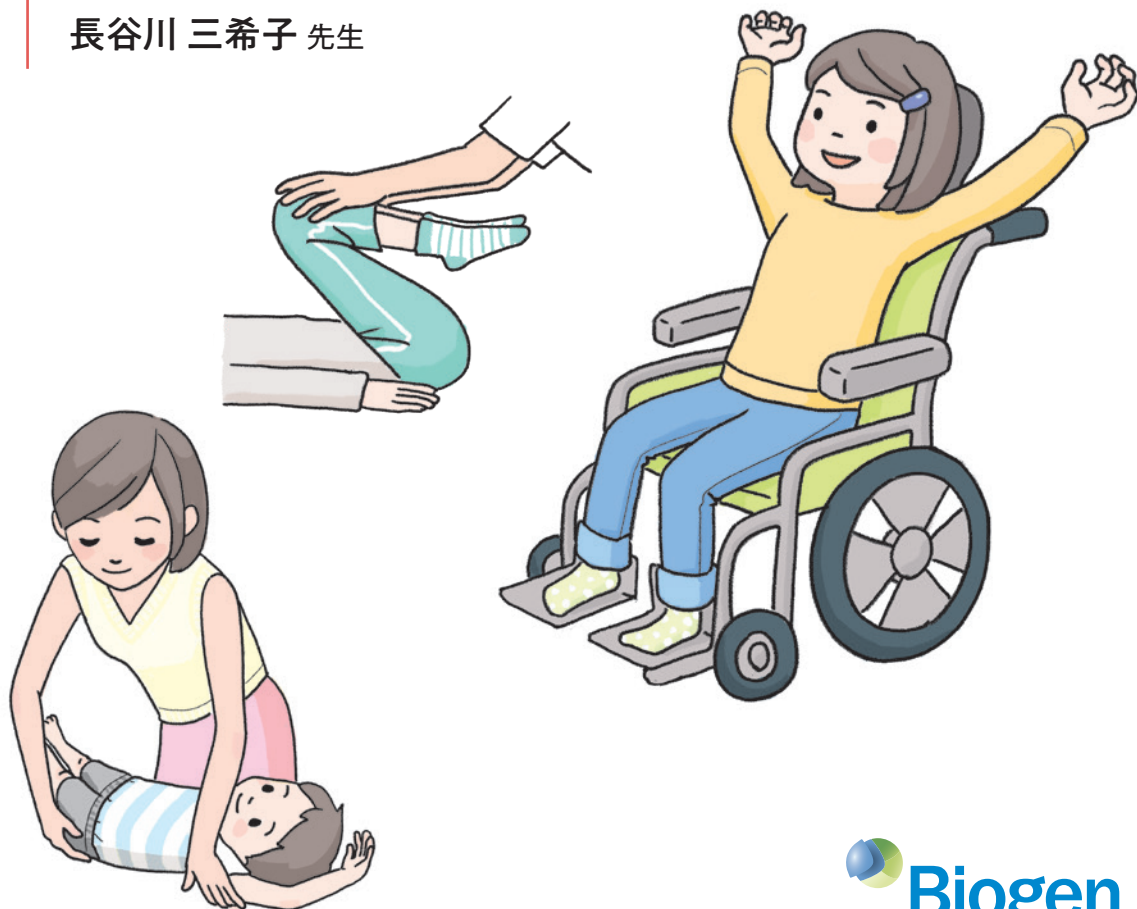
姿勢をよくする リハビリテーション

監修

獨協医科大学埼玉医療センター
リハビリテーション科
理学療法士

長谷川 三希子 先生

■ リハビリテーションを行う時は
主治医の指示に従ってください



正しい姿勢は リハビリテーションの第一歩

一人ひとりもっている運動能力を十分に引き出すためには正しい姿勢を保つことが大切です。姿勢が悪いと身体のどこかに動かしにくいところが出てきます。すると少しずつ筋肉が弱くなってリハビリテーション(リハビリ)が難しくなったり、さらに姿勢が悪くなったりという悪循環におちいる心配があります。姿勢をよくすることはリハビリをしやすい身体を整えるための大事なステップなのです。

猫背や側弯に要注意

猫背など身体の前後の傾きや、側弯など身体の左右の傾きを改善して、頭と背骨をまっすぐに保つことが正しい姿勢のポイントです。正しい姿勢を心がけて身体を動かせる範囲を広げ、関節や筋肉を柔軟に保ちましょう。



装具や道具も取り入れよう

よい姿勢を維持するためには、自分の力だけに頼る必要はありません。このパンフレットでは装具や道具を上手に使って、我慢せずに快適に姿勢を保つ工夫も紹介しています。



リハビリテーションは 毎日の積みかさね

すぐに結果が現れる魔法のようなリハビリは残念ながらありません。だからこそ毎日続けることが大切です。姿勢をよくするためには、どのようなリハビリが重要なのかを示す案内役として、このパンフレットが役立つことを期待しています。

脚に体重をかけ、骨への荷重と
体幹の伸展活動を促します

座位よりも立位のほうが
首や背中をまっすぐに
保ちやすいです



足の外反防止装具も有効です

頭を自力で支えられる時は
少し前よりかかって
胸で背中を伸ばすようにします



自立が難しい時は
後ろよりかけられるボードを
設置します

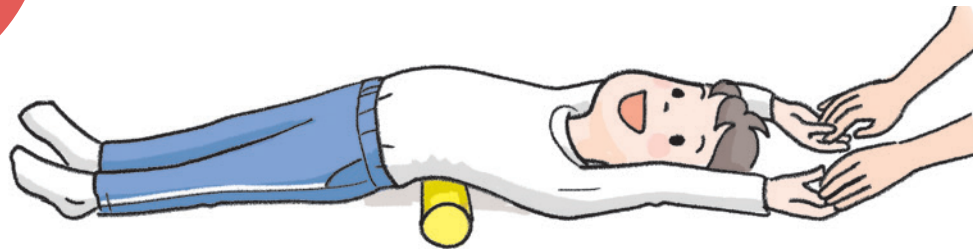


テーブルを斜めにすると
読書や手作業がしやすくなります

立位台を使って
姿勢をまっすぐに保ちます (正面)

立位台を使って
姿勢をまっすぐに保ちます (側面)

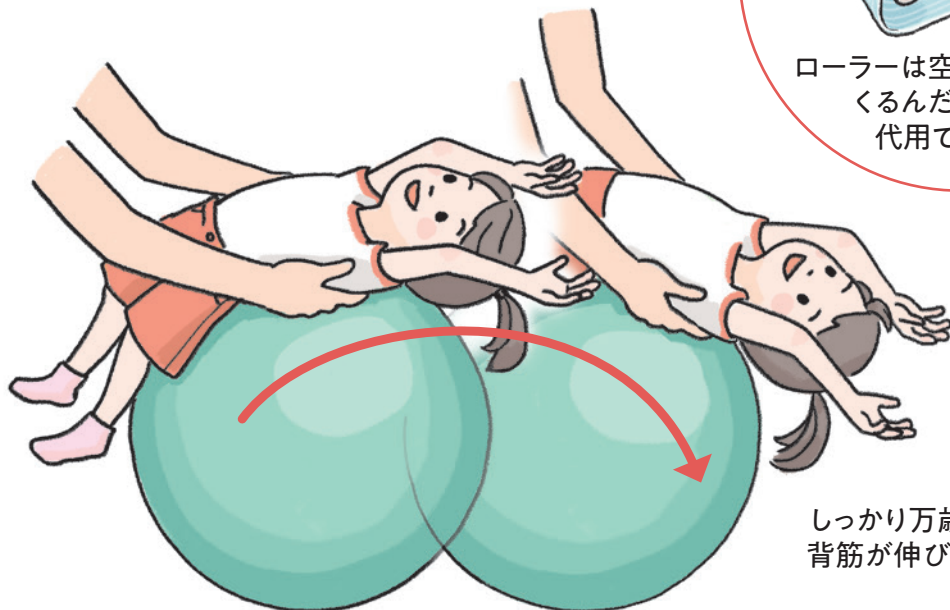
ストレッチ



背中がいちばん丸まっている部分にローラーを当てて身体を伸ばします



ローラーは空缶をタオルでくるんだものでも代用できます



しっかり万歳することで背筋が伸びます

バランスボールも使用できます

なるべくゆっくり、時間をかけてストレッチをしましょう



左右両方を伸ばしましょう

腰を固定して肋骨間を広げるようにわきの下から身体の側面を伸ばします

腕のつけ根あたりをもちます手の先から引っ張ると肩や肘を痛める心配があるのでわきの下からにしましょう

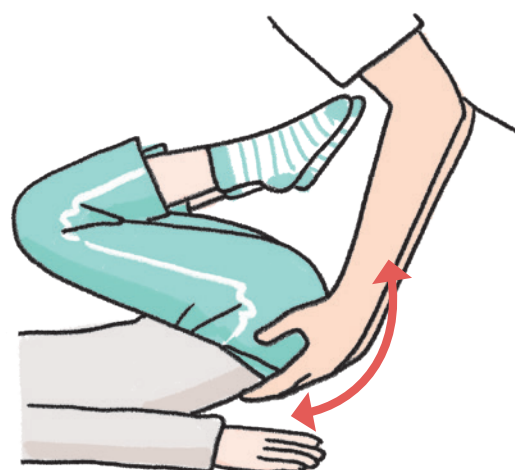
フォームローラーで背中を伸ばします

身体の側面を伸ばします

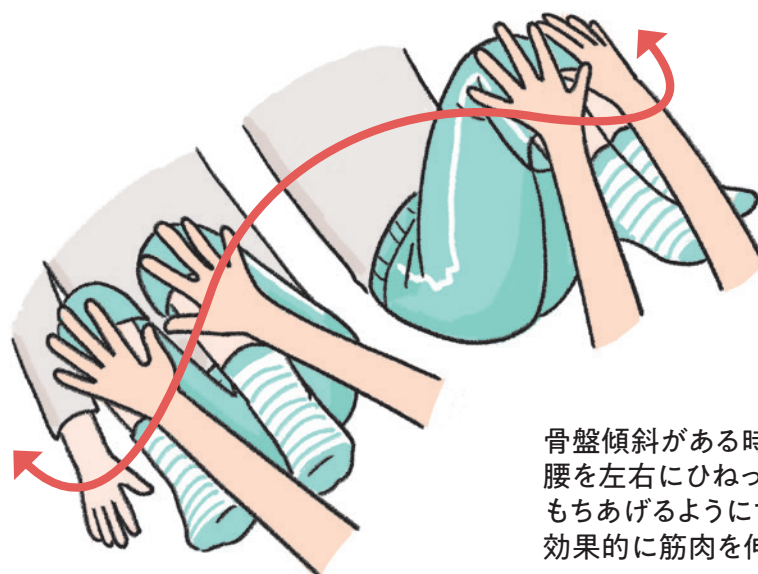
ストレッチ



腰や股関節を丸めて
ストレッチします



腰を手でもちあげると
さらにストレッチできます



骨盤傾斜がある時は
腰を左右にひねって
もちあげるようにすると
効果的に筋肉を伸ばせます

車イスの上では長時間同じ姿勢になりやすいので
姿勢を変えることを心がけましょう

座面や背もたれの角度を
変えられる車イスでは
よりかかるようにすると
身体を伸ばしやすいです



力を抜き腕の重みで
胸の筋肉を
開くようにします

肩甲骨が
背骨に近づく感覚が
ポイントです

背もたれが低い車イスや
一人ではストレッチが
難しい時は
後ろから軽く頭を支えると
安心して背中を伸ばせます



脚や腰を伸ばします

車イスの上で上半身を伸ばします

装具

装具は医師の処方 で作成できます
よく相談して身体に 合った装具を使いましょう



コルセットや
よりかけられるイスを使って
正しい姿勢を保ちます



頭の重みを支えることで
背骨の負担(変形の原因)を
軽くすることができます



座った姿勢を保持する
シート部分だけを
調整することもできます



TVやタブレットを
みる時など
休憩中も正面向きの
姿勢を保ちます



向き癖や側弯を助長
する心配があるので
首をねじったままの
姿勢は避けましょう

姿勢を保つ装具を使います

休憩中も左右対称の姿勢に
注意します



脊髄性筋萎縮症 (SMA) の
患者さんに向けた
**姿勢をよくする
リハビリテーション**



資料請求先

バイオジェン・ジャパン株式会社
〒103-0027 東京都中央区日本橋一丁目4番1号

2020年3月作成
Biogen-43262
SPI120AR01