

脊髄性筋萎縮症 (SMA) の患者さんに向けた

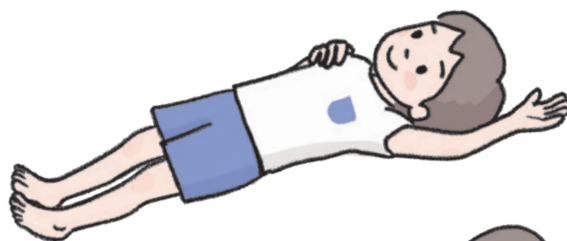
横になってできる リハビリテーション

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については
主治医の指示に従って行ってください



どなたにも大切な 「横になってできるリハビリテーション」

脊髄性筋萎縮症(SMA)の薬物治療の広まりと共に、リハビリテーションによって運動能力を向上させてゆく大切さが改めて注目されています。運動能力のレベルは一人ひとり違いがありますが、このパンフレットではたくさんの「横になってできるリハビリテーション」を紹介していますので、どんな方でも何かしら実行できるものがみつかるはずです。

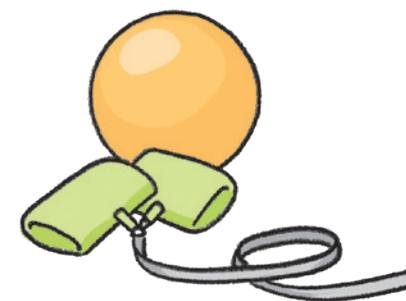
重力の影響を最小限に

横になった姿勢だと、重力の影響を最小限にして全身の筋肉を動かしやすいです。パンフレットの中では、壁を使ったり、吊りひもを使ったり、重力の影響を軽減するための工夫を紹介しています。ぜひ参考にして、しっかりと身体を動かしてください



まずは寝返りから

早く運動能力を高めようと、すぐに座位のリハビリを始めたくなるかもしれません。しかし、赤ちゃんの発達を振り返るとわかるように、座ることよりも寝返りができるほうが先決です。「横になってできるリハビリテーション」は、運動能力を向上させる基礎固めの役割ももっています。

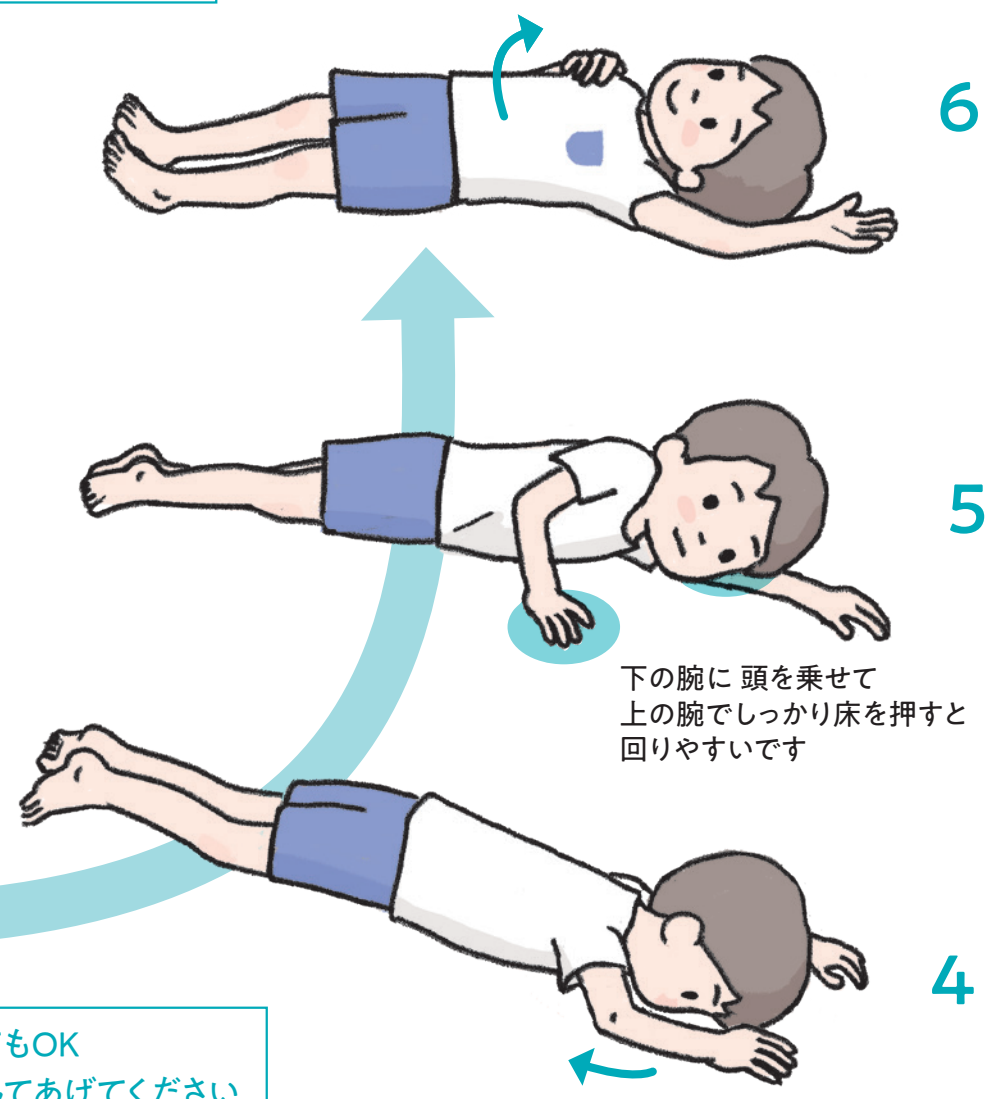
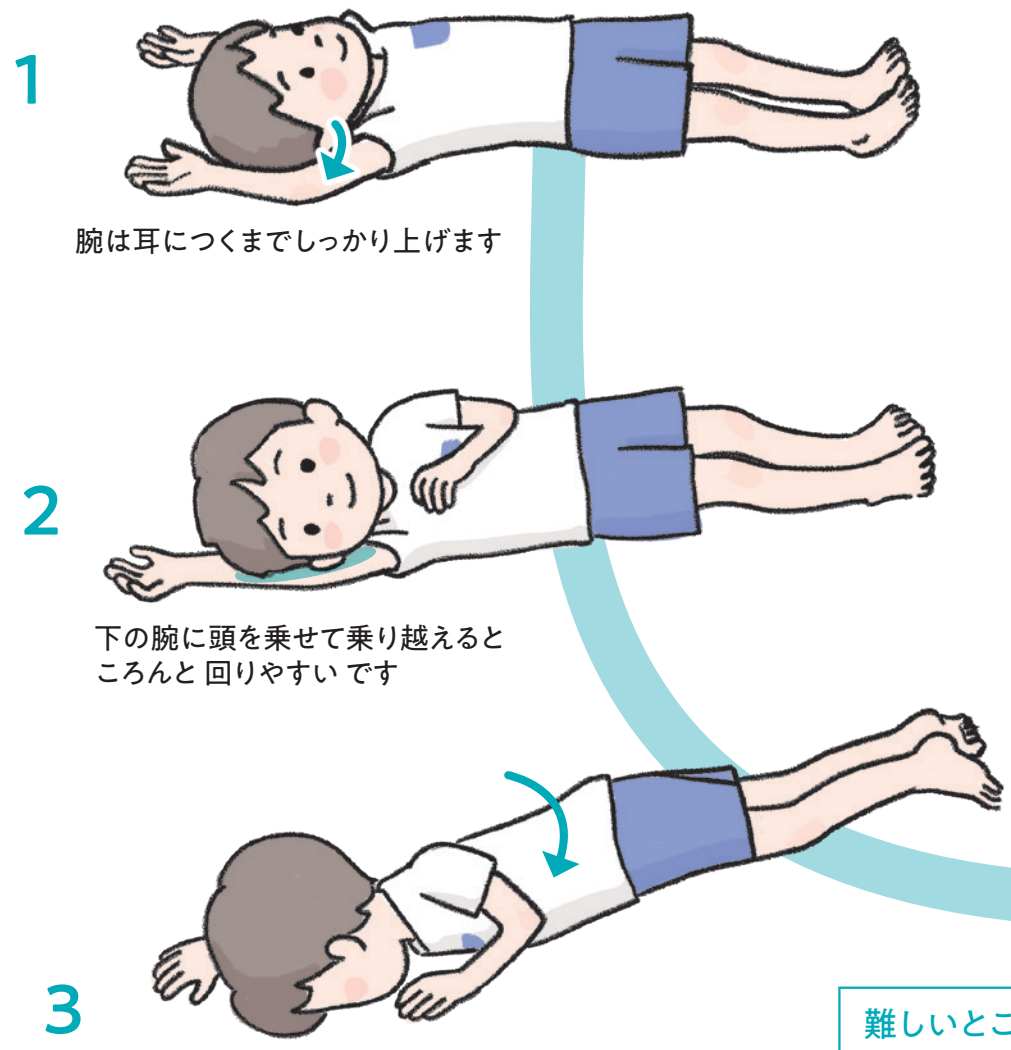


疲労に注意

リハビリに熱中しすぎて疲れてしまうと、姿勢が崩れやすくなったり、翌日まで疲労がもちこしたりすることがあります。呼吸が苦しくなっていないか、翌日、何だか元気がない時がないかなどに注意して、ちょうどよい運動量で無理なくリハビリを続けていきましょう。

♠ このマークは少し難易度の高い運動を示しています。座位や歩行ができる患者さんのリラクゼーションにも役立つと考え、参考に掲載しています。

寝返りは全身の筋トレにもなりますし
20分ほど続けると有酸素運動にもなります



難しいところは少し 手伝ってもOK
呼びかけやおもちゃで誘導してあげてください

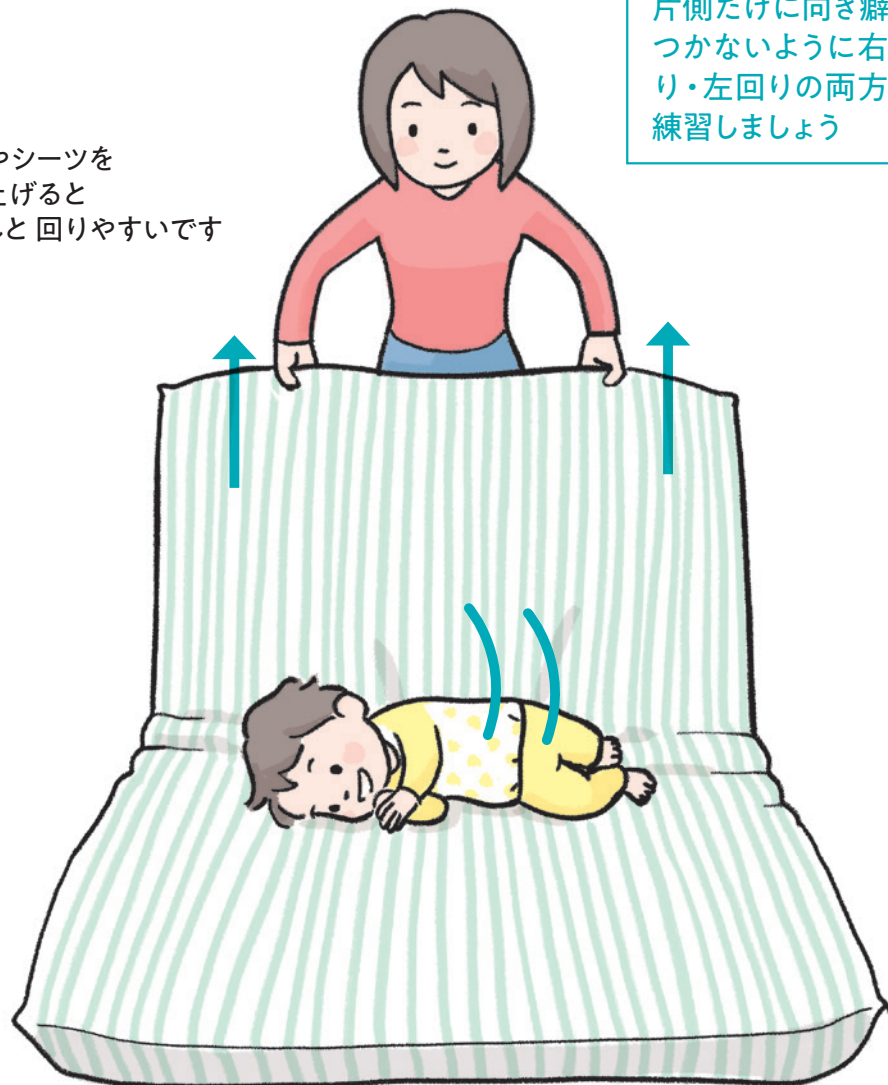
腕を支点にうつぶせに寝返ります

腕を支点にあおむけに寝返ります

あおむけ

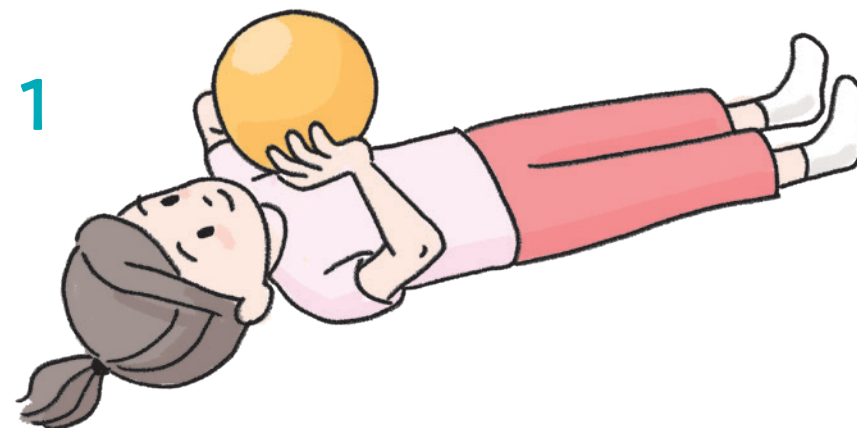
布団やシーツを
引き上げると
ころんと回りやすいです

片側だけに向き癖が
つかないように右回
り・左回りの両方で
練習しましょう

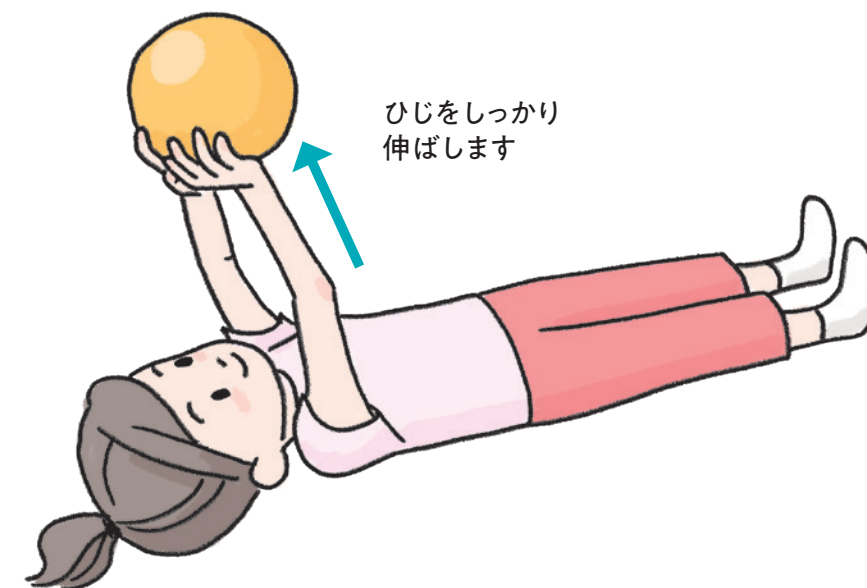


筋力や興味に応じて
もつ物の重さを調整しましょう

1



2



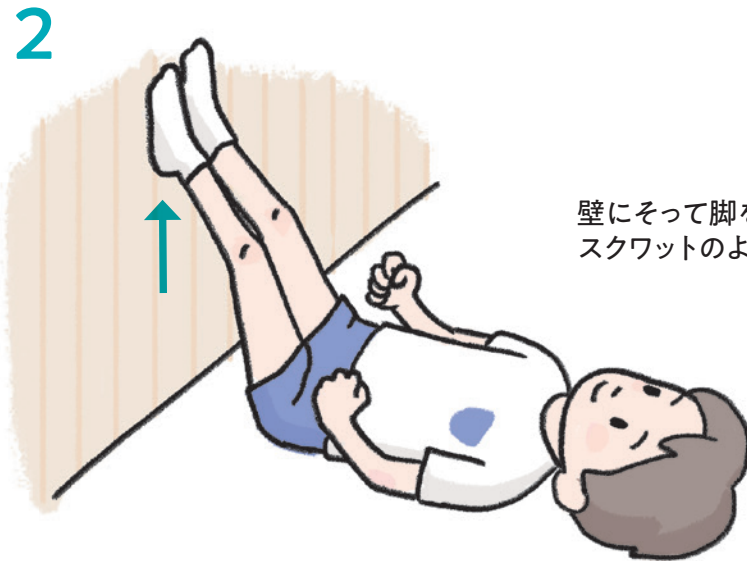
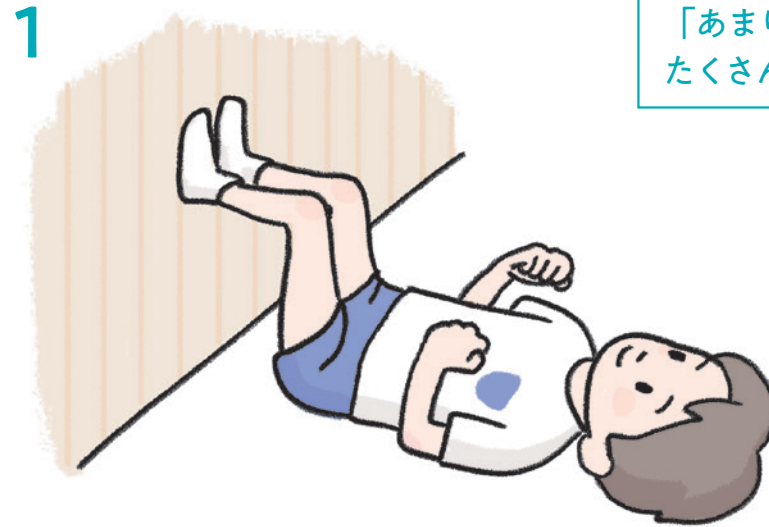
ひじをしっかり
伸ばします

布団を使って寝返ります

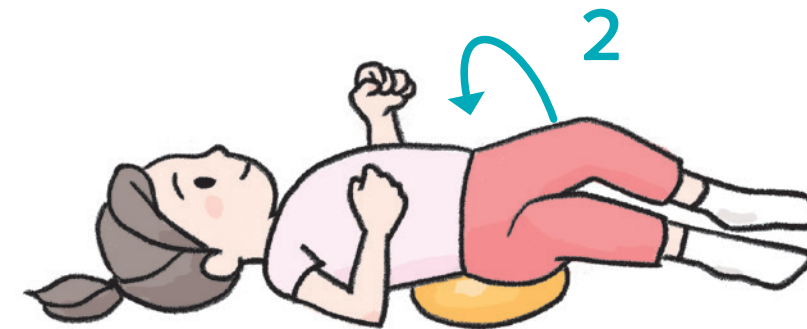
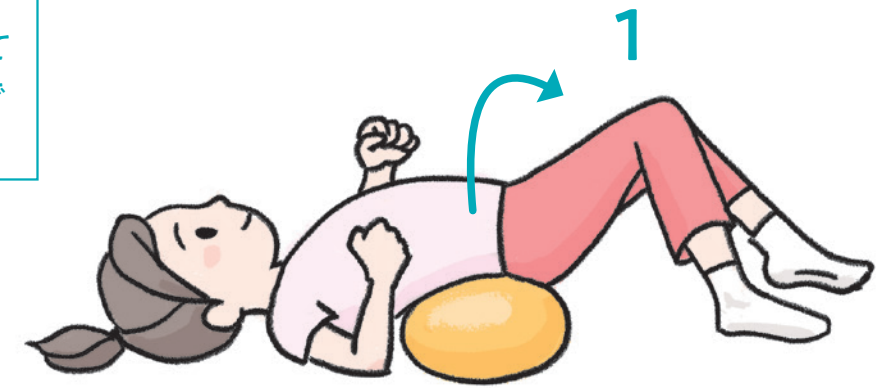
(寝返りに介助が必要な場合)

ボールを手に持って上下させます

負荷の大きい運動も 紹介しています
動きの幅を小さくし たり休憩を入れたりして
「あまり大変じゃな いな」と感じるレベルで
たくさん練習をしま しょう

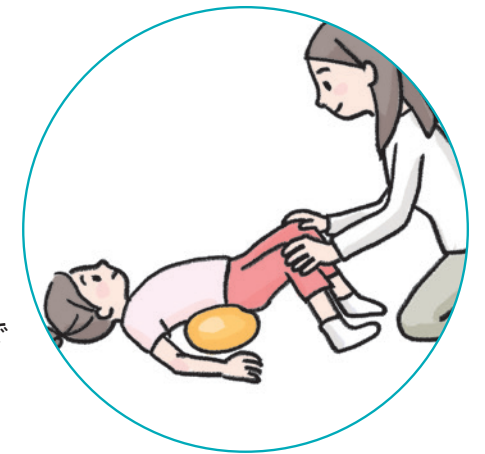


壁にそって脚を上げると
スクワットのような運動ができます



バランスを取りながら
ボールに乗せた腰が落ちないように
左右にゆらします

動きの少ない方でも
ボールの上は動きやすいので
手伝ってもらいながら
やってみてください



壁に脚をもたせて押し上げます ♡

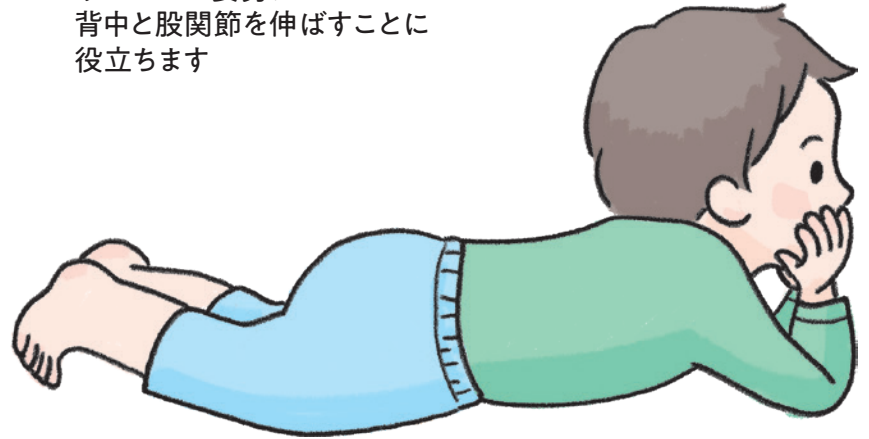
ボールの上に腰を乗せてゆらします ♡

うつぶせ



床でのリハビリをいやがる赤ちゃんでは
保護者が抱っこしたり
首用の浮き輪を使って
お風呂で背中を反らせたりする
方法もあります

うつぶせの姿勢は
背中と股関節を伸ばすことに
役立ちます



うつぶせが苦手な場合
横向きで遊びながら
背中と股関節を伸ばします



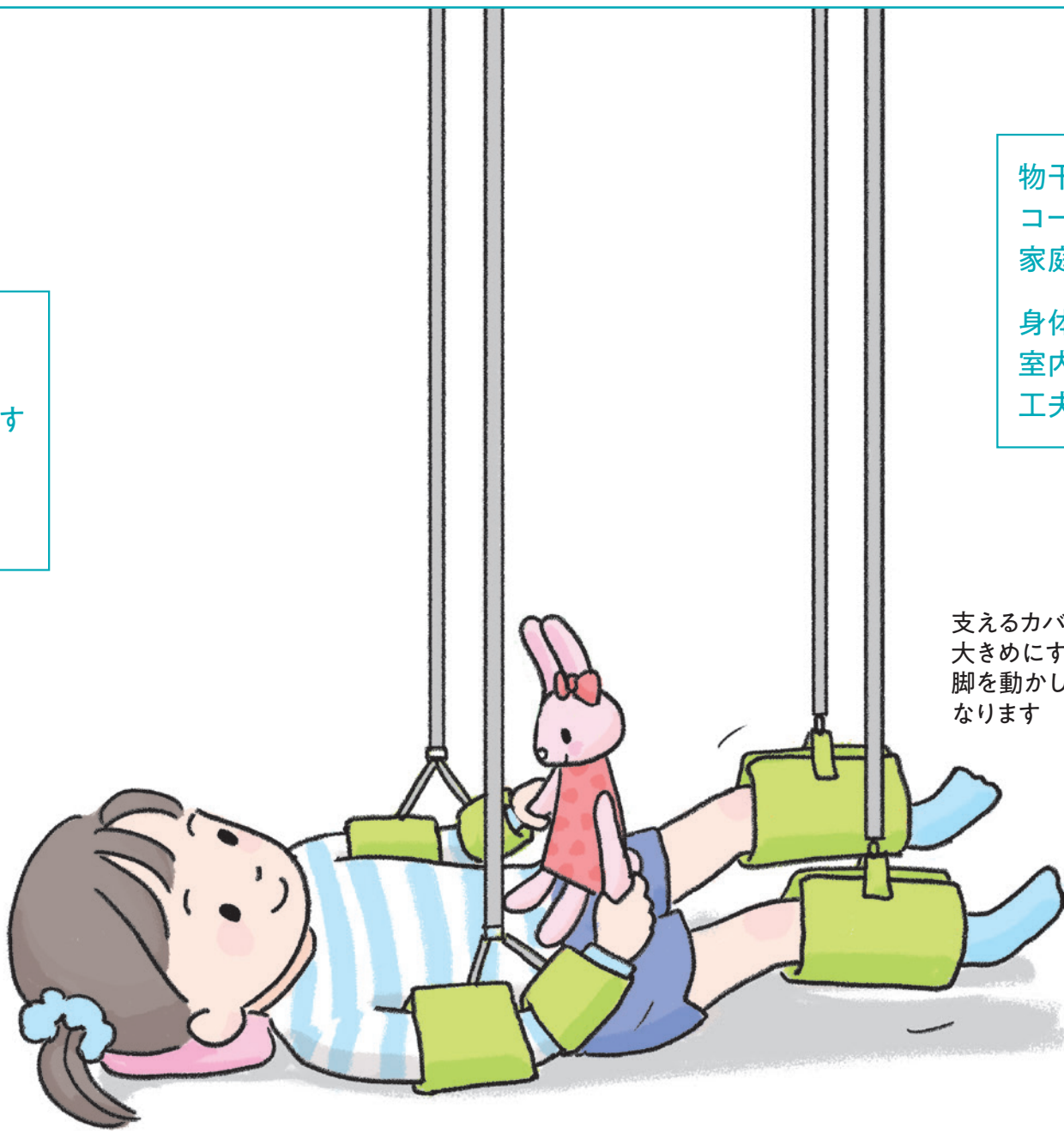
うつぶせでほおづえをつきます

横向きで遊びます

吊りひも

吊りひもを使うと
リハビリだと意識しなくても
手足の筋肉を動かす機会が増えます

スイッチやタブレット端末も
操作しやすくなります

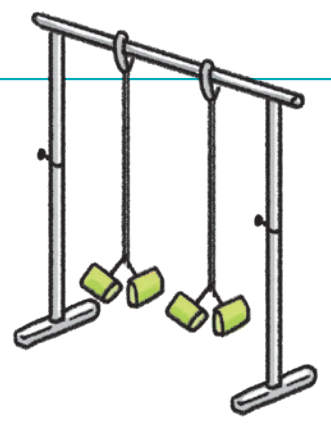


腕のカバーをひじの前後で
2つに分けると
腕が動かしやすくなります

支えるカバーを
大きめにすると
脚を動かしやす
くなります

物干しポールと
コードを用いて
家庭で簡単に実施できます

身体が大きい方は
室内用物干しレールなどを
工夫してみましょう



コードを利用した筋トレもあります
(例 腕を耳まで上げる)

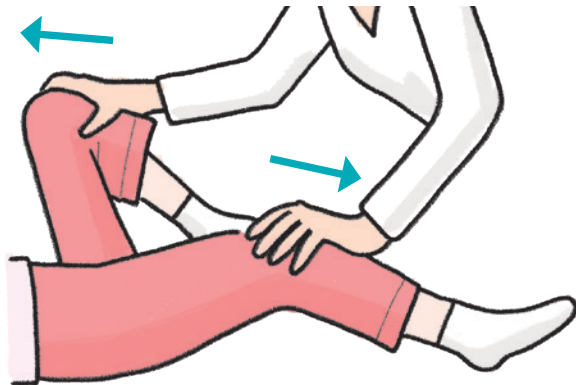
吊りひもを腕にかけて動かします

吊りひもを脚にかけて動かします

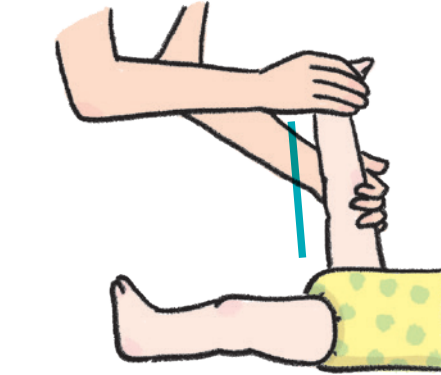


手首と指先を押さえて
反らせるように
指を伸ばします

手足のストレッチは
リハビリの基本です



片ひざを押し
もう片方を引っ張るように
股関節を伸ばします



ひざとかかとを支えて
脚の裏側を伸ばします



自分でできる人は
片ひざをもって
お腹に近づけてみましょう

脚は手に比べると
生活の中で動かす
機会が少ないので
意識的に自分で
動かすことが大切です



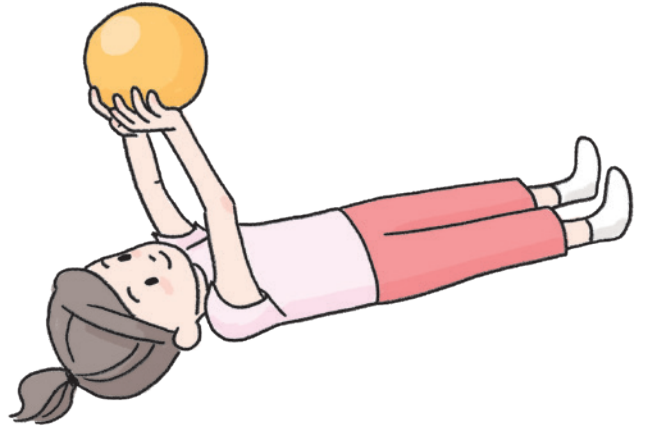
動画や音楽を流せば
サイクリング気分!

ひざが開く時は
吊りひも (p.13) を
利用してみましょう

自分で脚を動かせなくても
機械のアシスト機能を使えば
ペダルをこぐことができます

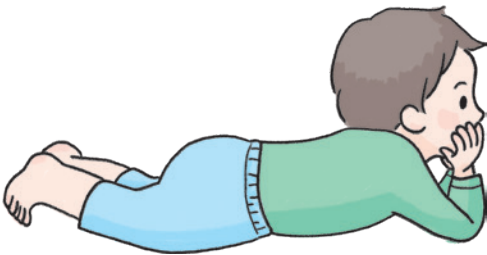
手足をストレッチします

エルゴメーターに
両足を乗せてこぎます ♠



脊髄性筋萎縮症 (SMA) の
患者さんに向けた

横になってできる 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1月作成

Biogen-37617

SPI118AR01