

関節可動域訓練

関節可動域訓練について

「関節可動域訓練」という言葉は良く聞かれると思います。ここでは関節可動域の制限がおこる原因と目的、関節可動域訓練を行う際の注意点、簡単なアドバイスについてご紹介します。

* 関節可動域とは？

- ・ 関節が動く範囲の事で、それぞれの骨と骨の構造によって動く範囲や角度が決まっています。

* なぜ関節の動きの制限がおこるのか？

- ・ 脳血管障害による麻痺や骨折などで長い間寝たきりでいると、はいようせいしょうがい廃用性障害が起こります。 廃用性障害には筋力低下などの運動器系障害、意欲が低下してしまうなどの精神障害、心肺機能低下などの循環器障害などがあり、心身のさまざまな部分において支障をきたします。「関節可動域制限」は運動器系障害の1つと言われており、関節・軟部組織・筋肉の硬さなどが原因で引き起こされます。

* なぜ関節可動域訓練が必要か？

- ・ 関節が固まってしまうと、体を動かすときに大きな支障がでてきます。たとえば、寝た状態のまま（下肢が伸びたままの状態）で関節が固まってしまうと、歩いたり座ったりするために必要な関節の運動（股関節や膝関節などを曲げる運動）が制限されてしまうため自由な動きが出来なくなってしまいます。また、一度関節が固まってしまうと、元のような自由な動きを取り戻す事は難しくなり、日常生活上では困難な場面もでてしまいます。そして、活動制限によりさらなる筋力低下や血行障害などをきたしてしまいます。そのため、リハビリテーションの専門スタッフが関節の状態を評価し、早期から関節可動域訓練を取り入れ、日常生活動作能力の維持・改善や血流の改善などのために実施する場合があります。

*ここでは手の握りこみが強くなり、洗いにくくなってしまった場合に、少しでも手を開きやすくする方法をご紹介します。

指を伸ばしていくためには...？



手の平を下に向け、手首を下に曲げます。



まず親指を広げます。



そのままの状態第2指～5指にかけて広げていきます。
痛みを伴う場合がありますので、必ずゆっくりとおこなってください。



* 注意点

・ 持ち方は関節と関節をまたぐのが原則です。そして、手のひら全体を使って支えます。指先に力が入りすぎて、相手に痛みなどの不快感を与えないようにしましょう。

・ ご紹介した方法は、対象者の関節の状態によって動く範囲が異なります。

また、骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}等の骨がもろい場合や関節や筋に炎症をおこしている場合など、さまざまなリスクを背負っていることがあります。

そのため急激な運動は避け、常に対象者の表情の確認や声かけをして、痛みに対する様子を見てください。また、関節可動域制限のある部位が完全に伸びる・曲がる（元に戻る）という事は難しい場合があります。

・ 各運動は動きの範囲が決まっています。そして骨の構造によって動きの方向が異なりますので、実施の際には必ずスタッフに確認してくださいね。