

体幹の関節可動域練習

第一岡本病院 三浦雄一郎、福島秀晃

関節可動域の拡大は患者様の日常生活動作の改善にとって重要な要素の一つであり、患者様の問題点として挙げられることが多い。目的が関節可動域の拡大とした場合、単純なように受け止められるが、実際の臨床場面においては疼痛が生じたり、異常な運動であったり、他動運動と自動運動のギャップがあつたりさまざまな問題が生じることがある。また、せっかく獲得した関節可動域が実際の動作に反映されないこともある。

このような問題点を解決するための手段として①関節モビライゼーション、②正常動作の知識が挙げられる。

①関節モビライゼーション

主に滑膜関節における活動性低下の改善、疼痛の軽減など様々な治療目的に応じ、低速度かつ多様な振幅で種々の可動範囲を反復的に動かす他動運動であり、関節機能異常の原因が関節を構成する組織(骨・関節包・靭帯)にある場合に適応になることが多い。関節機能異常は解剖学的、構造学的な異常により発症するため、評価と治療をおこなう際には解剖学、生理学、運動学や触診の知識・技術が重要になる。ナイトセミナーでは骨盤と脊柱の関節モビライゼーションの基礎について実技を交えておこないたい。

②正常動作の知識

他動運動が改善しても自動運動の改善を認めない場合、または実際の動作においてその獲得された可動域を用いることができない場合などに正常動作の知識が役立つことがある。関節可動域を獲得するための姿勢は背臥位や腹臥位のように安定し、余計な筋活動が生じない姿勢を選択することが多い。しかし、実際に問題となっている動作は座位や立位での運動であり、姿勢を変化させるとたちまち使えなくなることがある。例えば体幹の回旋可動域を獲得するために側臥位で可動域訓練をおこない、腹臥位で脊柱の関節モビライゼーションをおこなうことが多いが、座位で体幹回旋運動をおこなわせても変化しないことがある。正常動作による座位での体幹回旋運動は単に関節運動が生じるだけではなく、重心移動を伴うことで十分な関節可動域を獲得させている。そのため体幹回旋を積極的におこなう運動機能、重心移動に対し適切に対応できる運動機能などいくつかのポイントが挙げられる。ナイトセミナーではいくつかの正常動作を取り上げて、評価の仕方、治療の流れについて考えてみたい。