

片脚立位

ひかりメディカルグループ

中道哲朗

片脚立位は、立位での下衣着脱や浴槽へのまたぎ動作、階段昇降など、様々な日常生活場面で必要となるため、日常生活を自立させるためには獲得しないといけない動作の一つである。そのため、臨床のなかでも片脚立位練習を取り入れることが多い。片脚立位に関する先行研究では、渡邊らの報告において支持側、挙上側の体幹筋や股関節周囲筋の筋活動が報告され、その重要性が示唆されている。

また、片脚立位は支持側足部に足底圧中心（COP）を保持することが求められる。そのためには、先行研究で報告されている体幹や股関節機能は重要となるが、同時に唯一地面と接する支持側足部機能も重要となる。具体的には、支持側足部の一箇所に COP を保持できる能力、足部のあらゆる箇所に COP を移動でき、それを戻せる能力などである。それらは、体幹や股関節周囲筋に加え、足部周囲筋の筋活動によって遂行されると考える。

本セミナーでは、健常者と症例の片脚立位を提示しながら、とくに足部の使い方に着目し実技も交えながらすすめていく。また、片脚立位時の足部機能と姿勢制御の関係性についての報告は多く認められるが、筋電図学的検討による報告は少なく、そのエビデンスは乏しいのが現状である。そこで、片脚立位時の足部周囲筋群、なかでも小趾外転筋と長腓骨筋の筋活動パターンに焦点を充て、解説していく。