



リハビリ便り

第1回 運動器リハビリテーションの紹介

● リハビリテーションセンター主査・理学療法士 中桐 三香

今回は、運動器リハビリテーションについてご紹介します。「運動器」とは、体を動かすのに必要な骨格＝骨・筋肉・関節などのことで、これらのけが・病気に対するリハビリを運動器リハビリテーションといいます。

具体的には大腿骨頸部骨折（股関節の骨折）・脊椎圧迫骨折が多く、高齢者が転倒して受傷する場合が多い骨折です。また、股関節や膝関節が加齢により摩耗して起こる「変形性関節症」による人工関節置換術後の患者さんも多くおられます。このほか当院の特色として、若年者のスポーツ障害（膝の靭帯損傷、半月板損傷）や手首や指の骨折・腱損傷の患者さんも多く、競技・職業への復帰を目標にリハビリをされています（手首・指のリハビリについては、次回「手の外科」のリハビリとしてご紹介します）。

もちろん、これら以外の骨の骨折や神経損傷によって起こる筋力の低下、関節可動域の障害や生活機能の障害も対象となります。また、内科などで入院中に歩けなくなってしまった患者さんに対する筋力向上を目的としたリハビリも対象となります。

内容としては、日常生活に必要な「寝返る・起き上がる・座る・立つ・歩く」といった動作の練習を行い、これらを行うために必要な筋力をつける筋力強化訓練、関節を円滑に動かすための関節可動域訓練などを行います。



歩行訓練をしています。脚の筋力回復に応じて、松葉杖や歩行器などの補助具を使い分けて歩く練習をしていきます。



膝関節の可動域訓練をしています。術後の膝関節の拘縮（関節が固くなること）を予防します。角度計を用いて膝の動きを確認しながら練習します。膝関節の可動域障害は立つ動作や歩く動作に大きく影響します。



膝の靭帯修復術後の患者さんです。けがをした脚の筋力は大きく低下してしまいます。筋力測定器を使い、自分の筋力を確認しながらトレーニングをします。



肩関節の可動域訓練をしています。外傷後の肩関節は自分で動かすことができないため、洗面・洗髪・家事などの生活動作が難しくなってしまいます。肩関節の拘縮を除去し、身辺動作の改善を目指します。