

1時間でわかる

臨床でしか使えない!

脳卒中リハビリ

知識と臨床を繋ぐ

脳外臨床大学校

運動麻痺＋痙性の立ち上がり④

実践編：臀部離床獲得に向けて

①臀部離床について

②NGな臀部離床

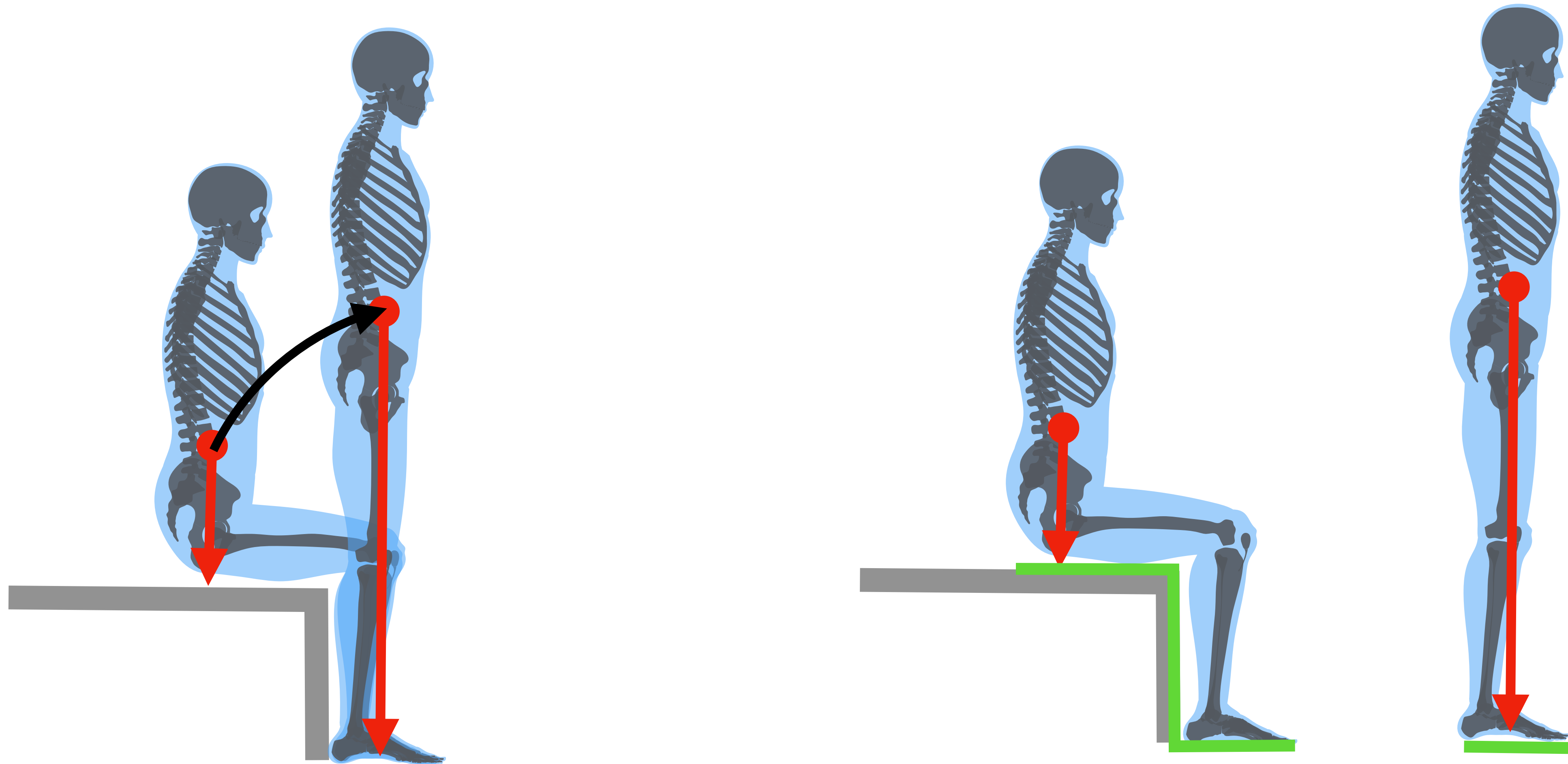
③筋緊張の評価

④実技

立ち上がりとは？

立ち上がりとは？

臀部にある重心を足底へと移動させ立位へと繋げる行為



立ち上がりは必要か？

認知

コミュニケーション

社会的認知

セルフケア

食事

整容

清拭

更衣上衣

更衣下衣

トイレ

移動動作

階段

車椅子駆動

歩行

移乗動作

基本動作

臥位

寝返り

起き上り

座位

立ち上り

立位

認知

コミュニケーション

社会的認知

セルフケア

食事

整容

清拭

更衣上衣

更衣下衣

トイレ

移動動作

階段

車椅子駆動

歩行

移乗動作

基本動作

臥位

寝返り

起き上り

座位

立ち上り

立位

立ち上がりに必要な動きとは？

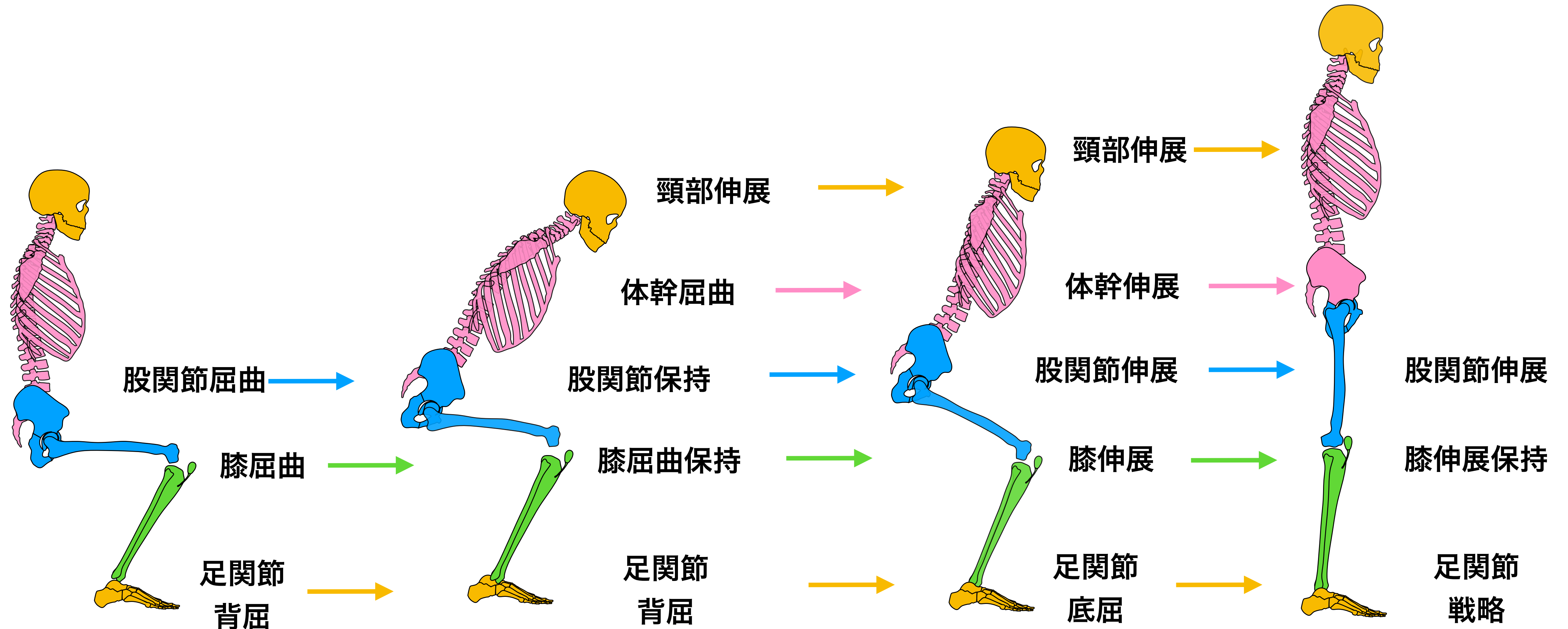
立ち上がりに必要な動きとは？

座位～屈曲相

臀部離床

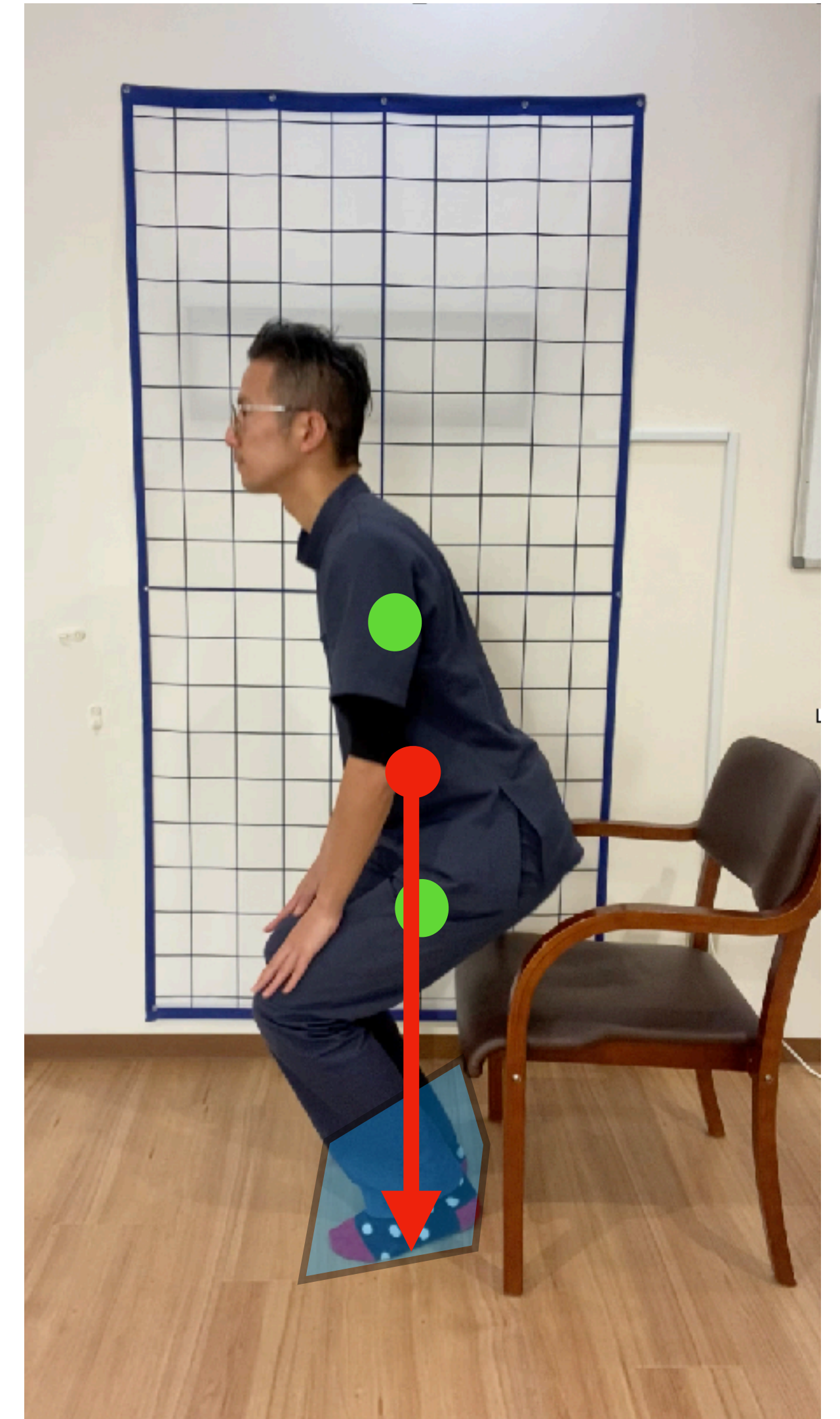
伸展相

立位



どんな手順で評価・動作分析する？

- ①足関節の背屈
- ②重心を臀部に移動できるか？
- ③膝の屈曲
- ④股関節の屈曲（骨盤の前傾・体幹屈曲）
- ⑤重心の前方移動（踵への移動・体幹伸展）
- ⑥臀部離床
- ⑦重力方向への下肢伸展（底屈・膝股伸展）
- ⑧頭部・体幹（胸郭）の伸展
- ⑨底屈・膝股の伸展
- ⑩ストラテジー



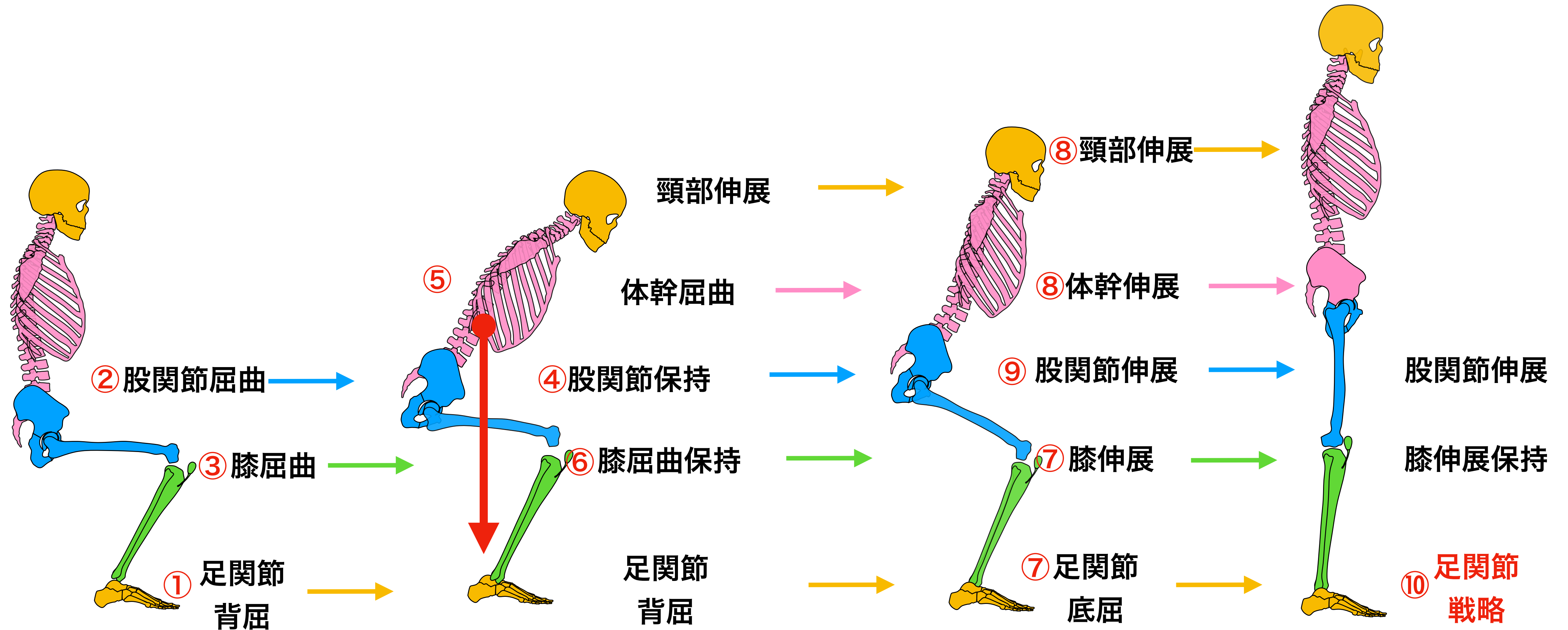
どの動作ができていない？

座位～屈曲相

臀部離床

伸展相

立位

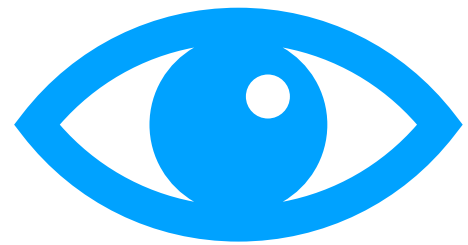


立ち上がりに必要な要素

バランスを保つために必要働きとは？

外れた重心を元の位置に戻そうとする戦略

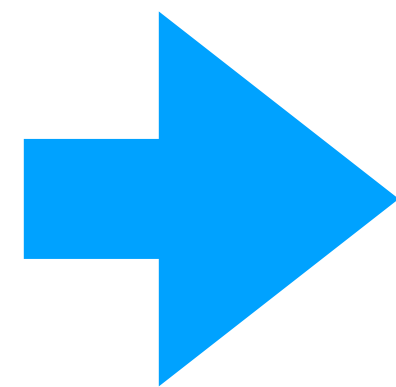
視覚



前庭感覚



体性感覚



中脳以上

延髄

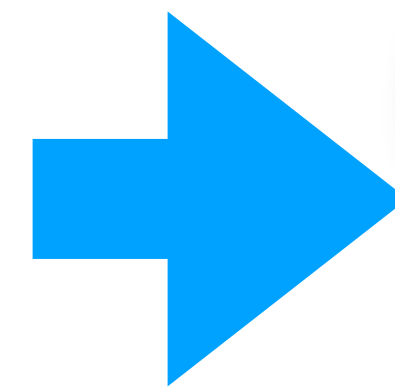
脊髄



立ち直り反応

緊張性反射

伸長反射

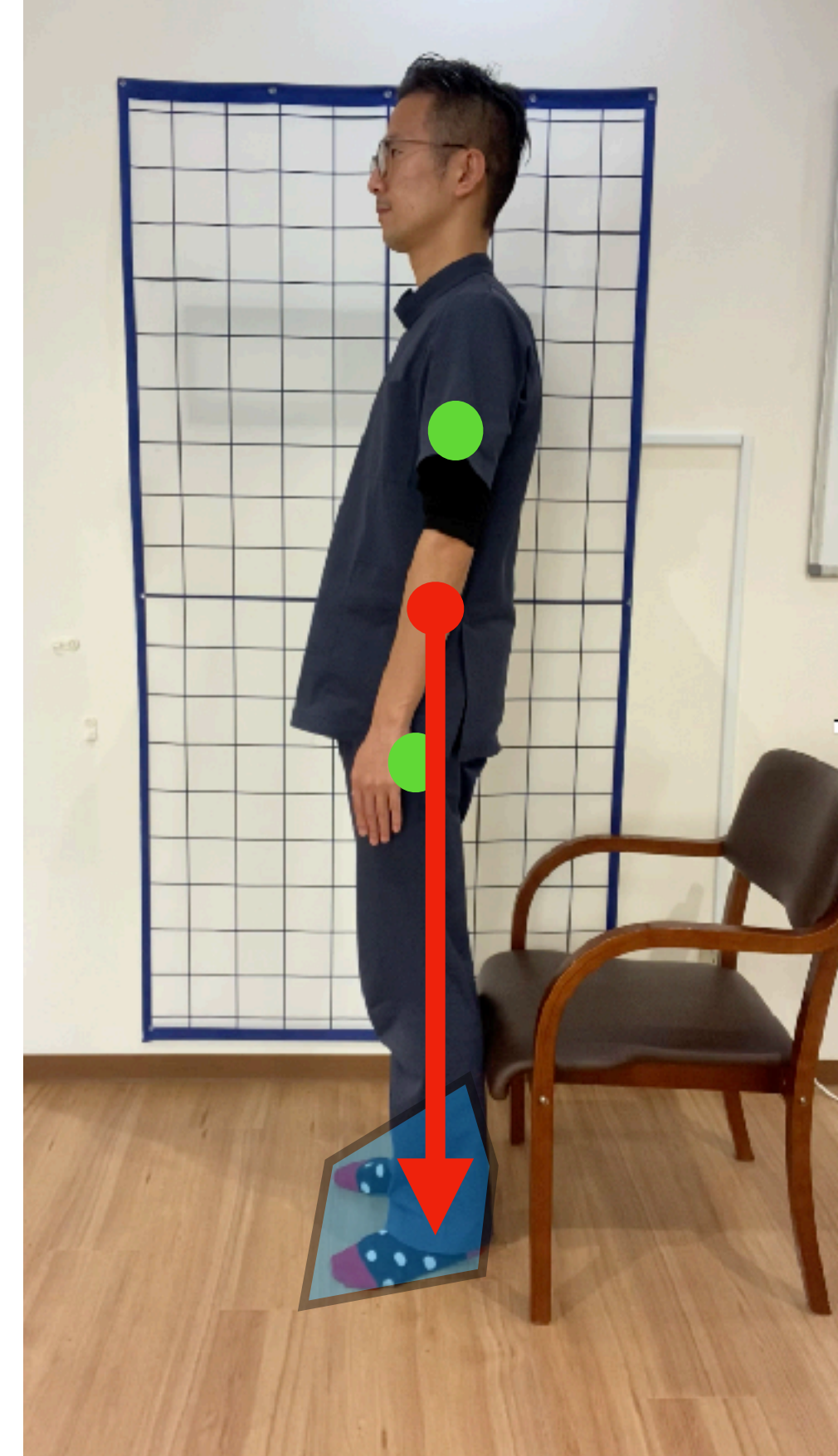
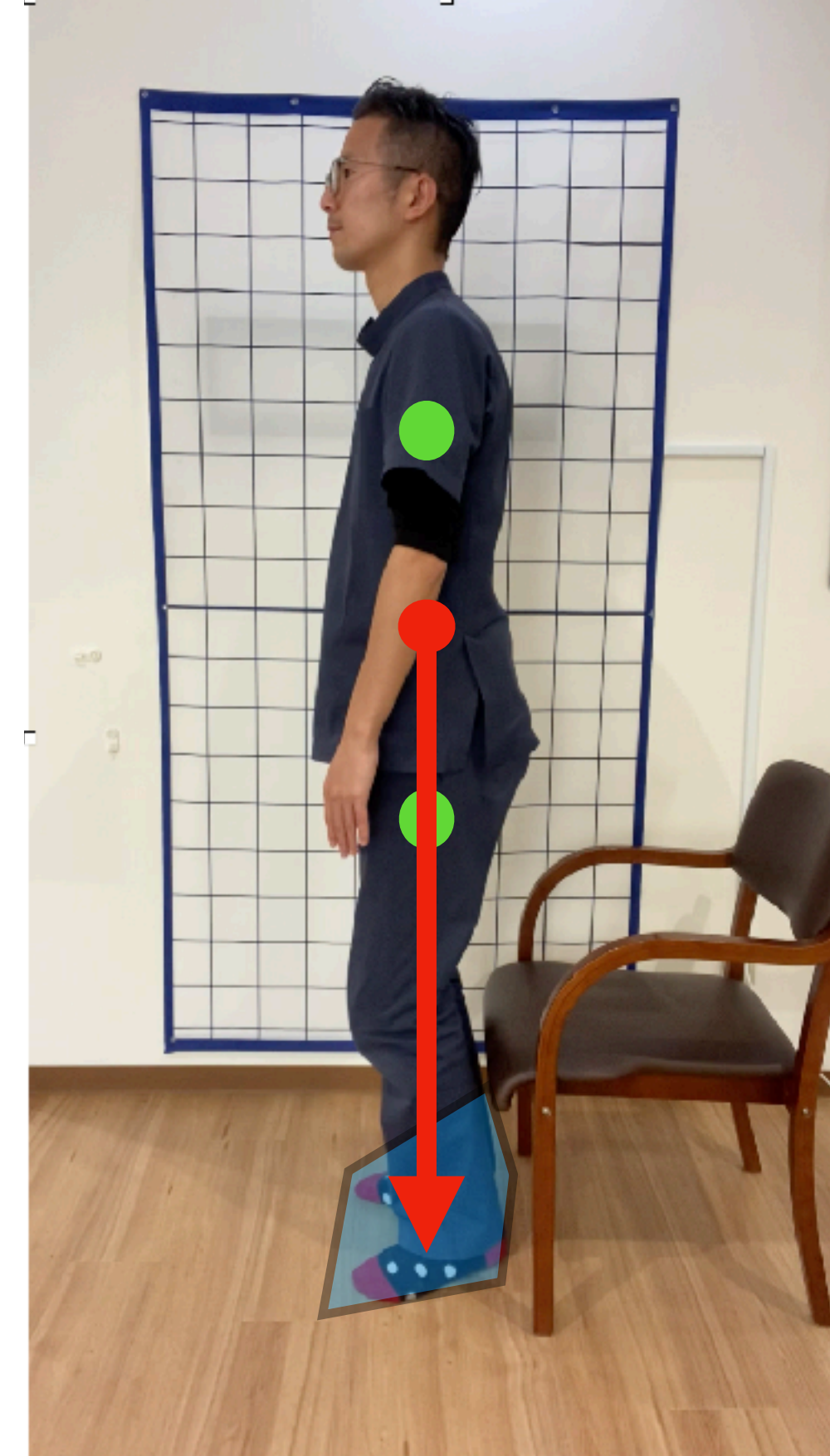
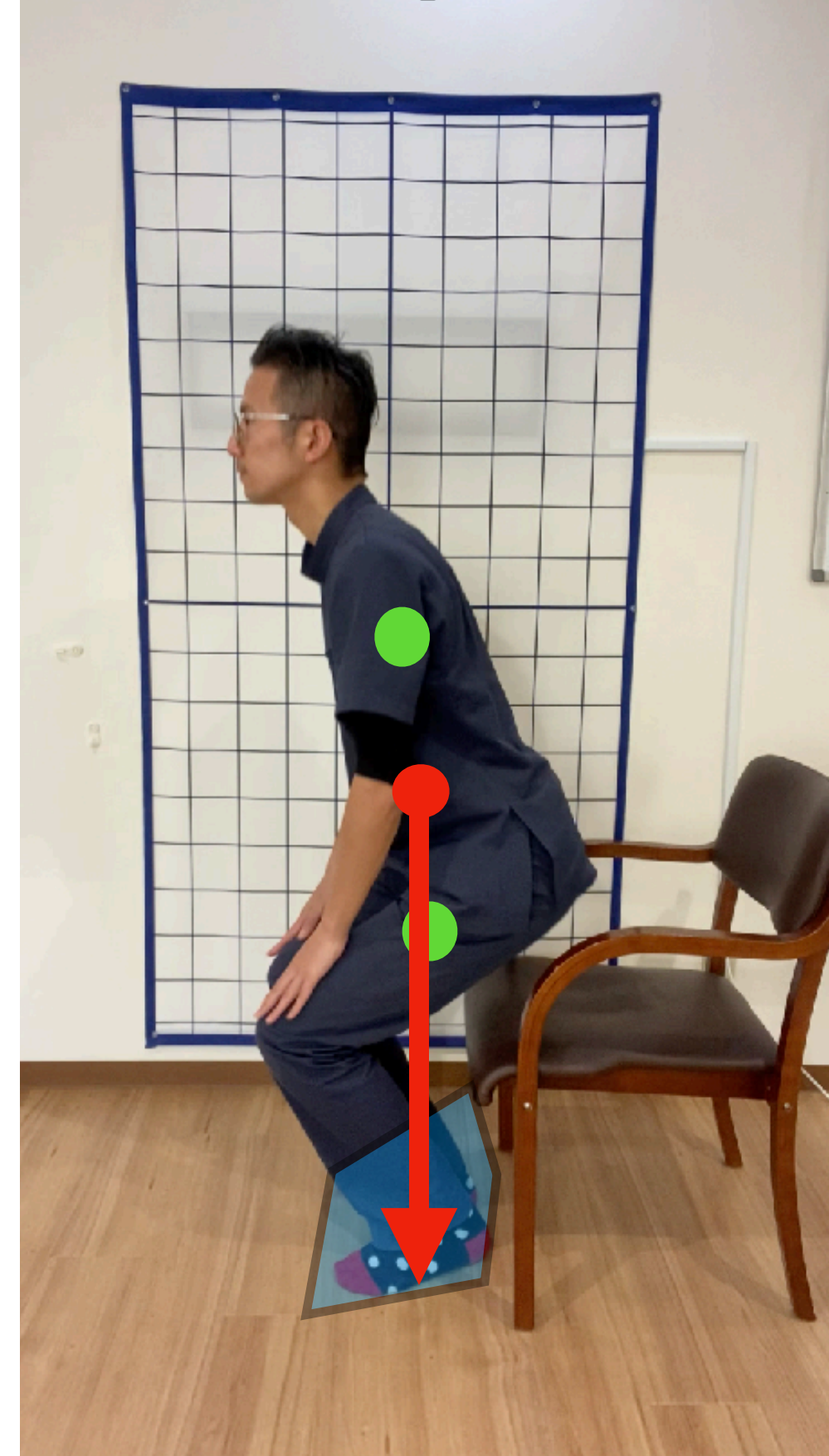
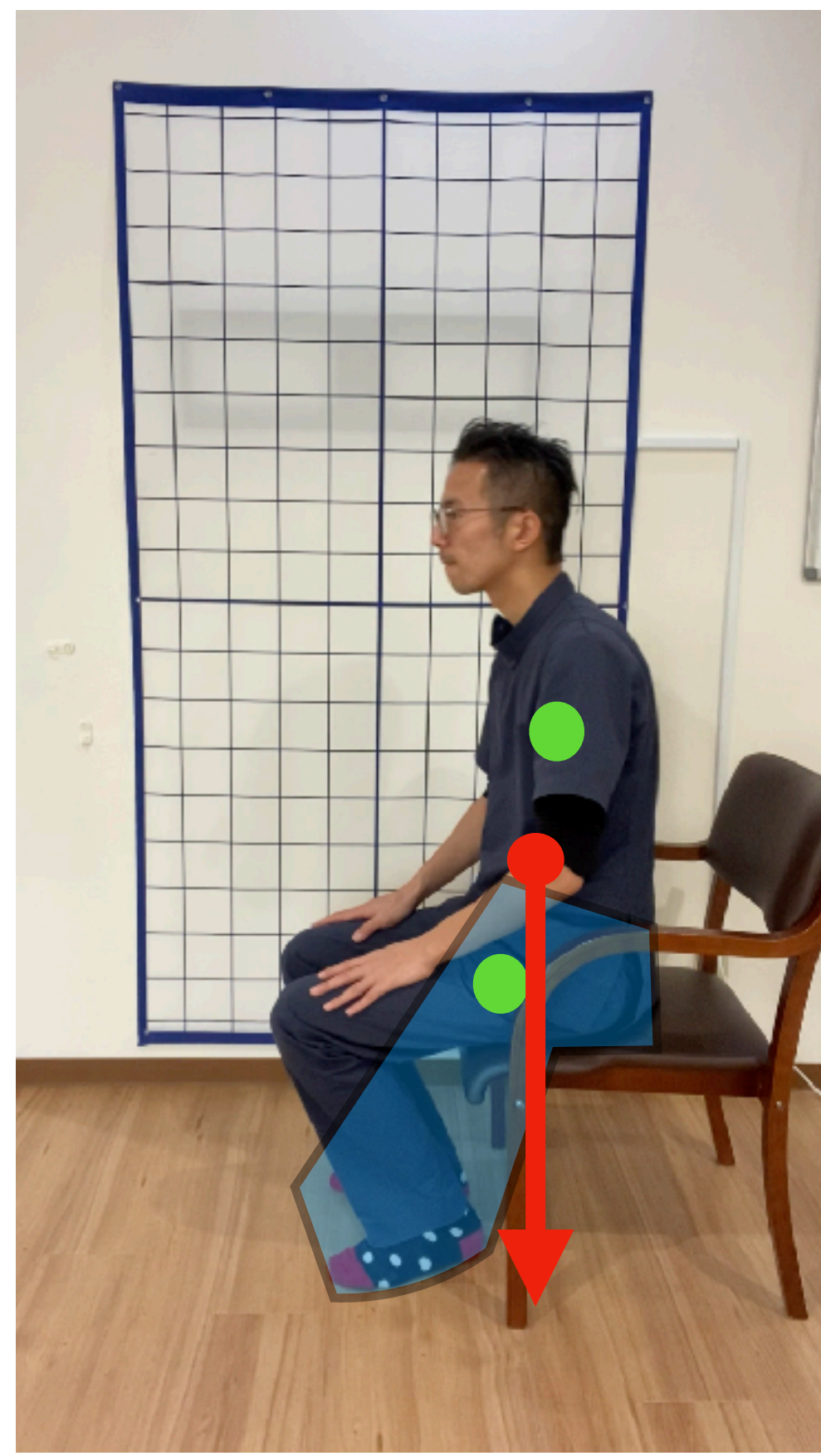
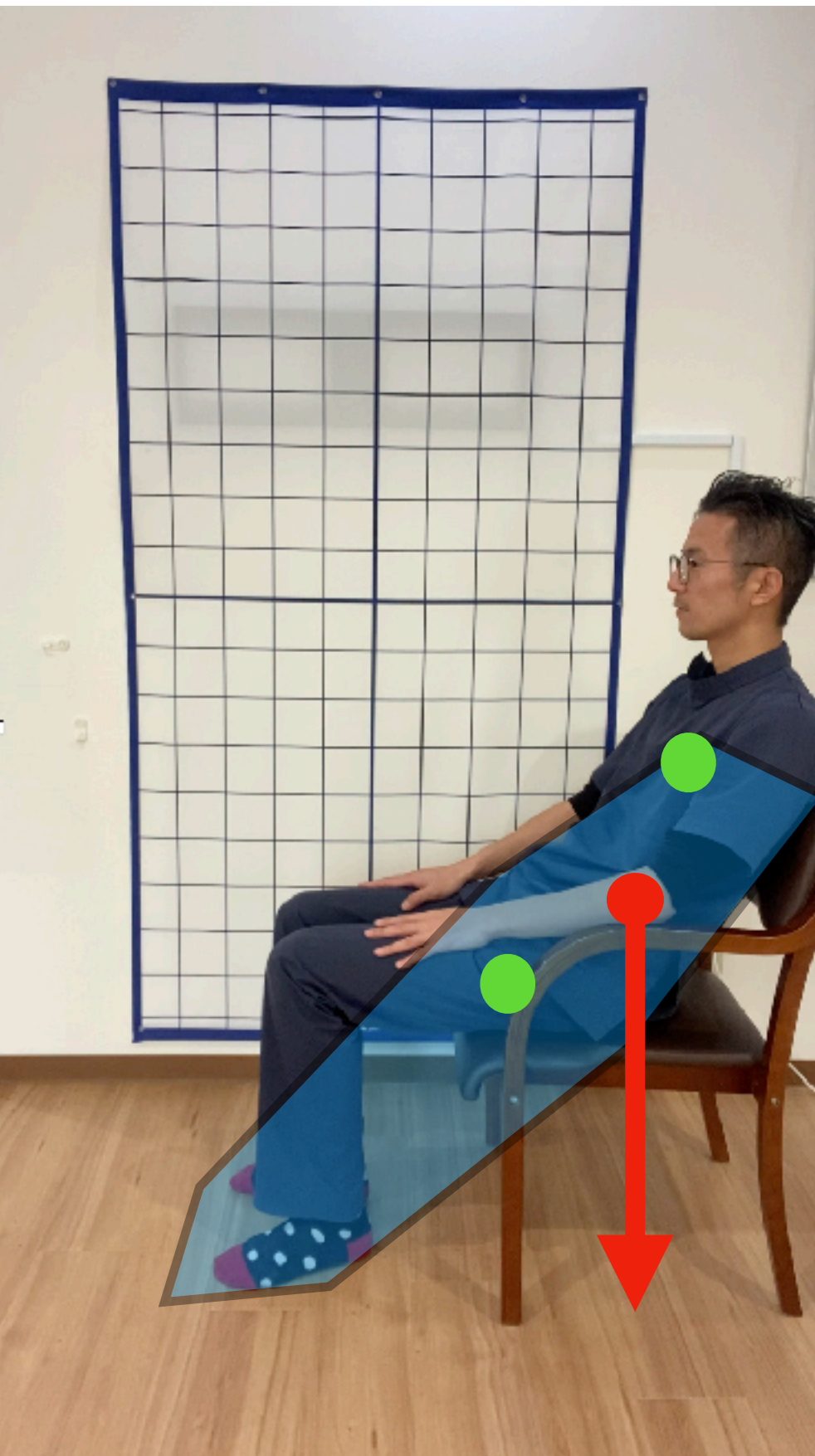


姿勢戦略

立ち上がり評価



正常運動を見てみよう

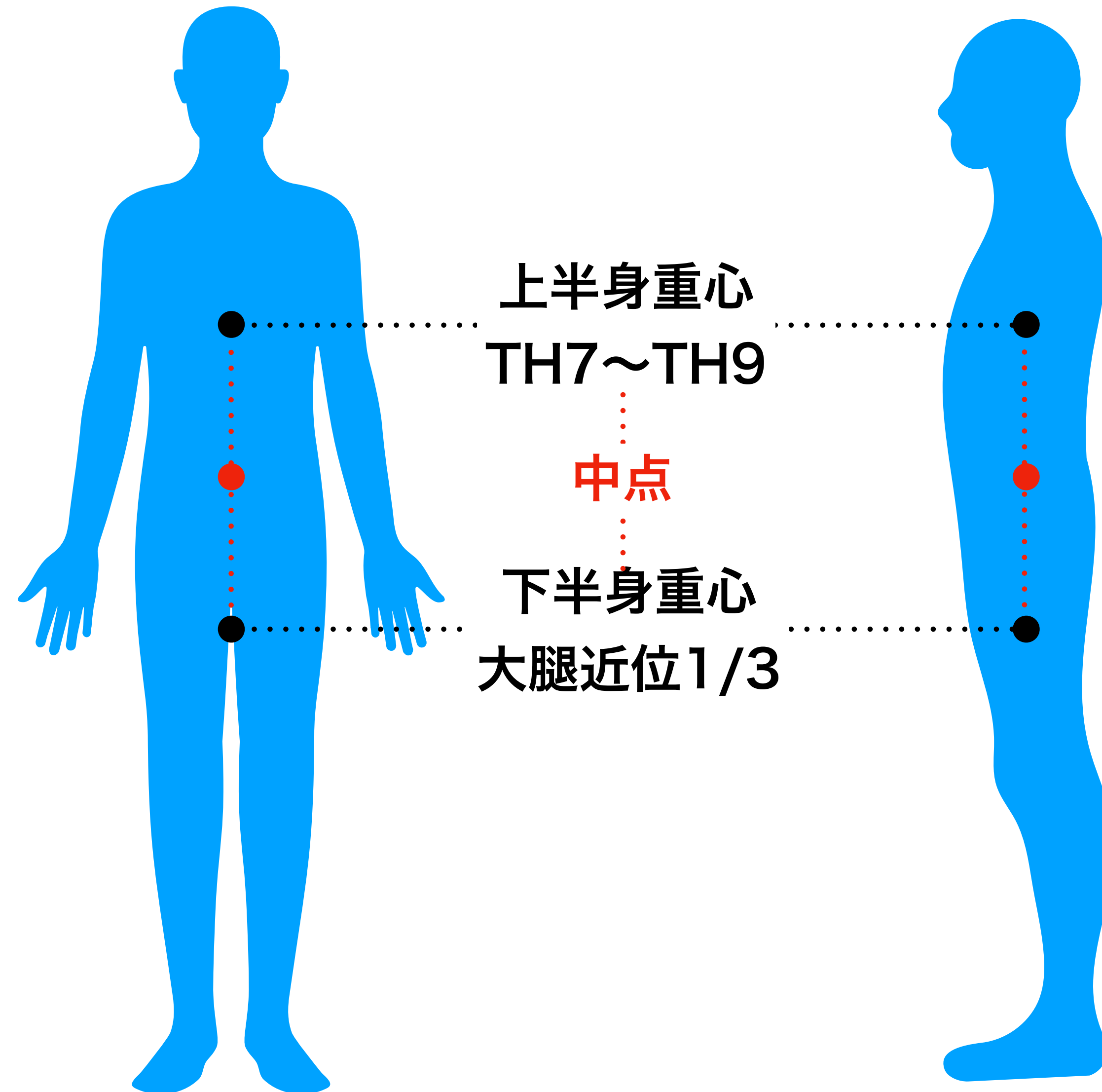


支持基底面

支持 = 支える
基 = 基礎となる
底 = 身体の底の
面 = 面



重心はどう見る？



アプローチ

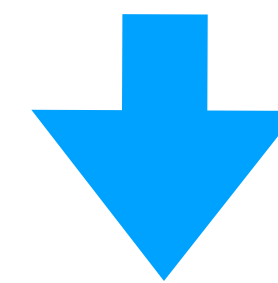




アプローチのイメージ

<ジェンガ>

倒さずに上に積み木を
積み重ねていくゲーム。



**重力に耐えられる
安定した基礎が必要**

③



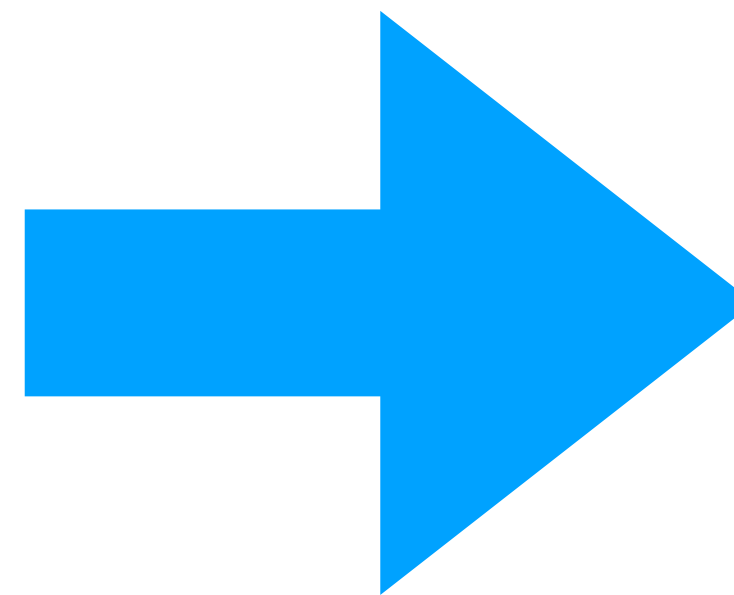
②



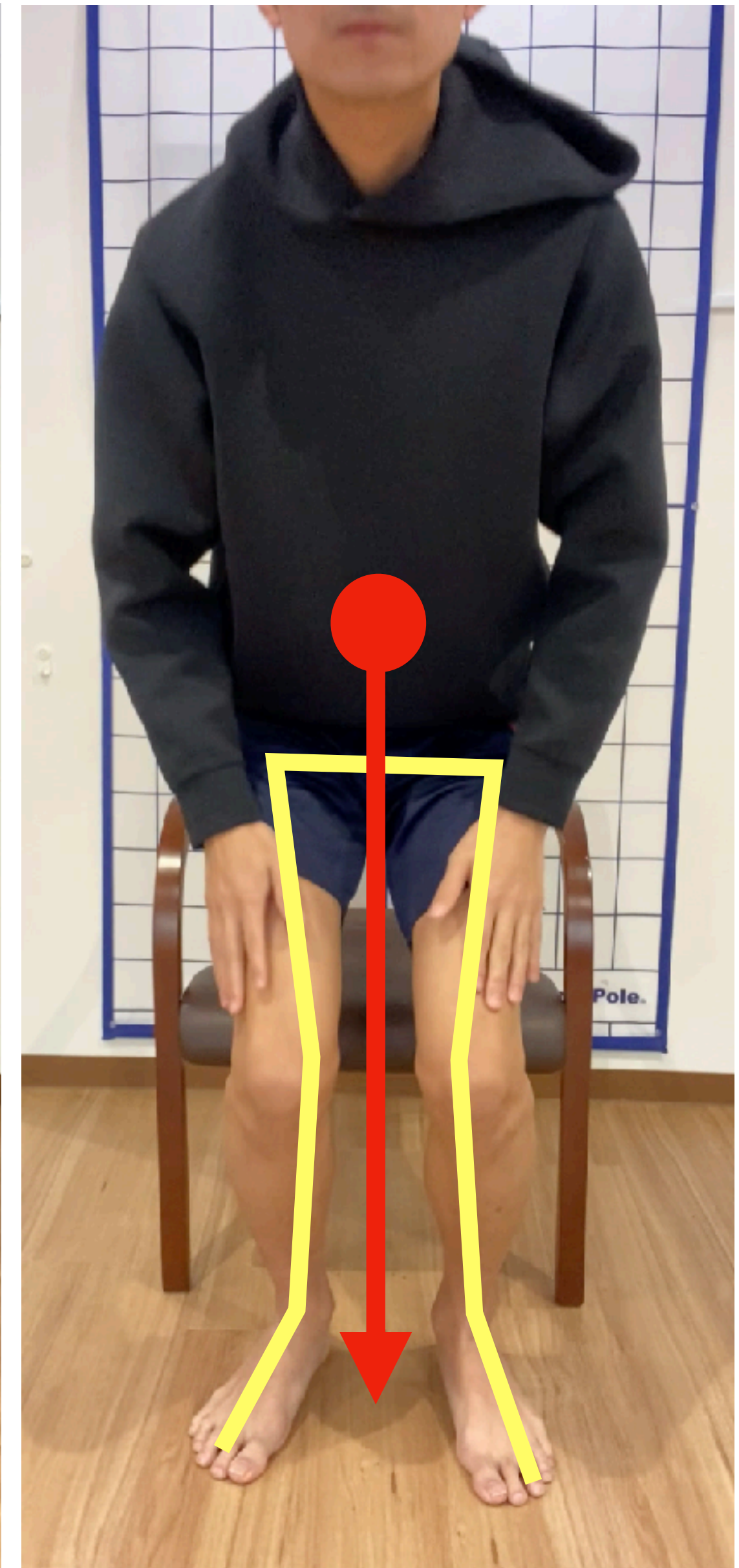
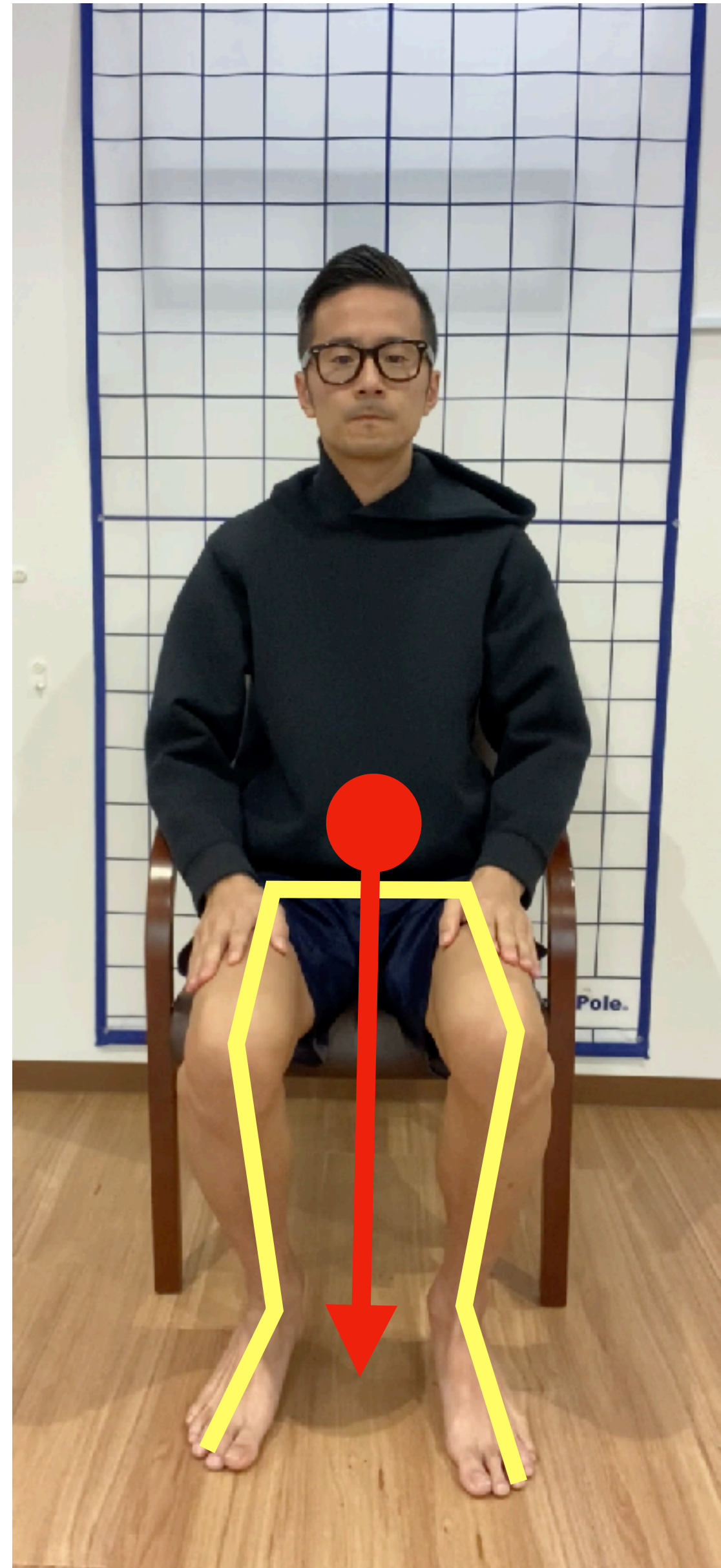
①



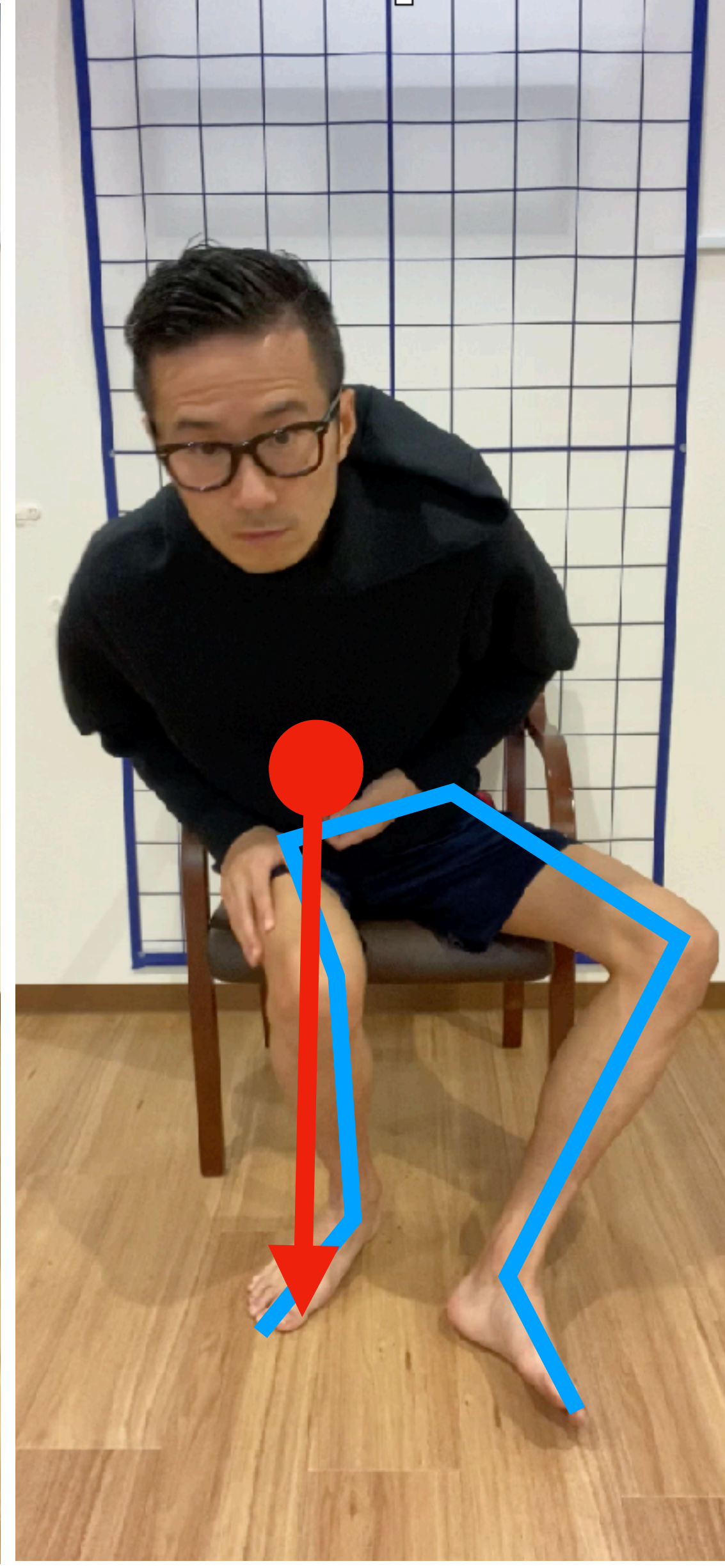
どこから
アプローチする

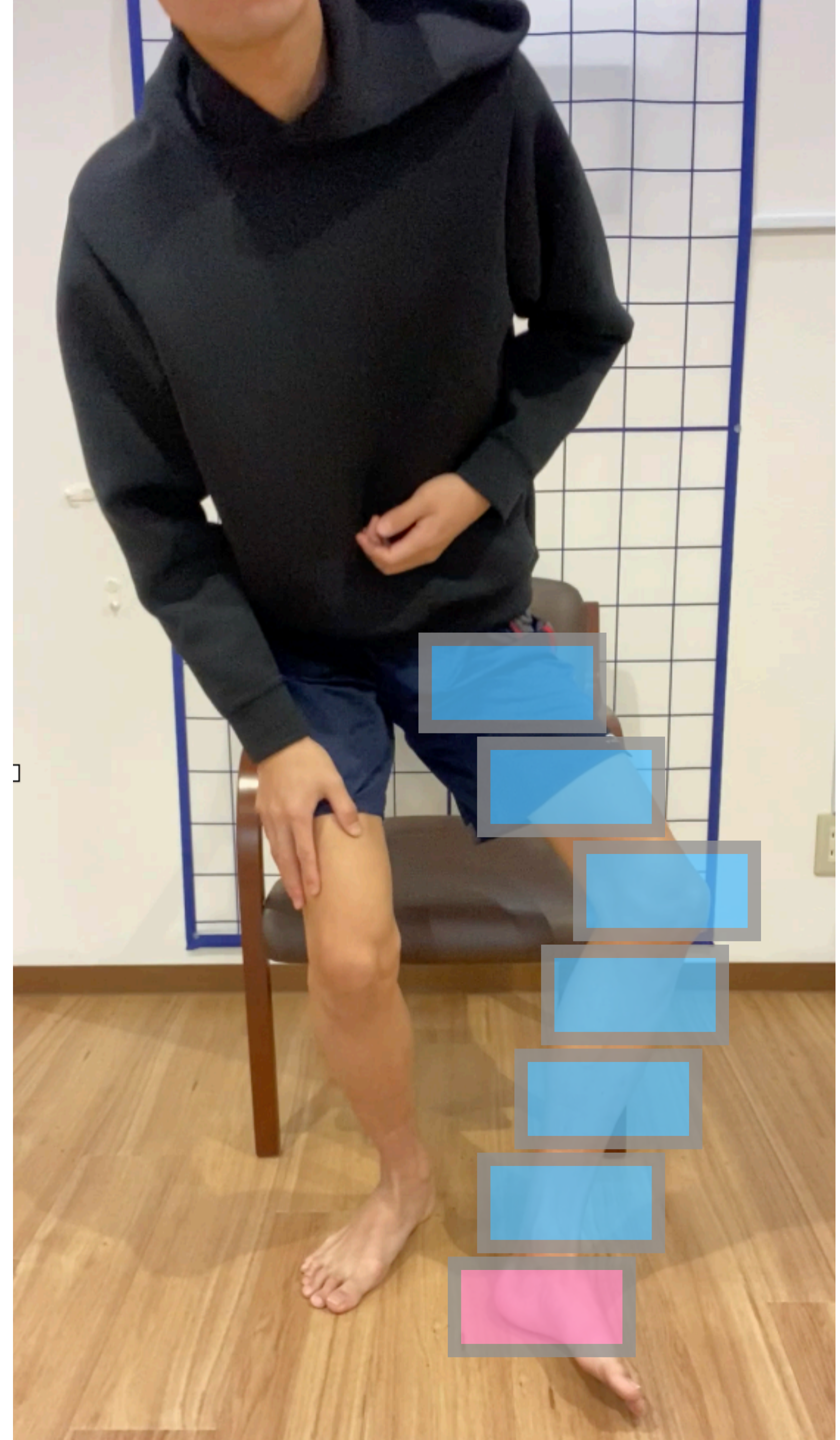


立ち上がり と 支持面

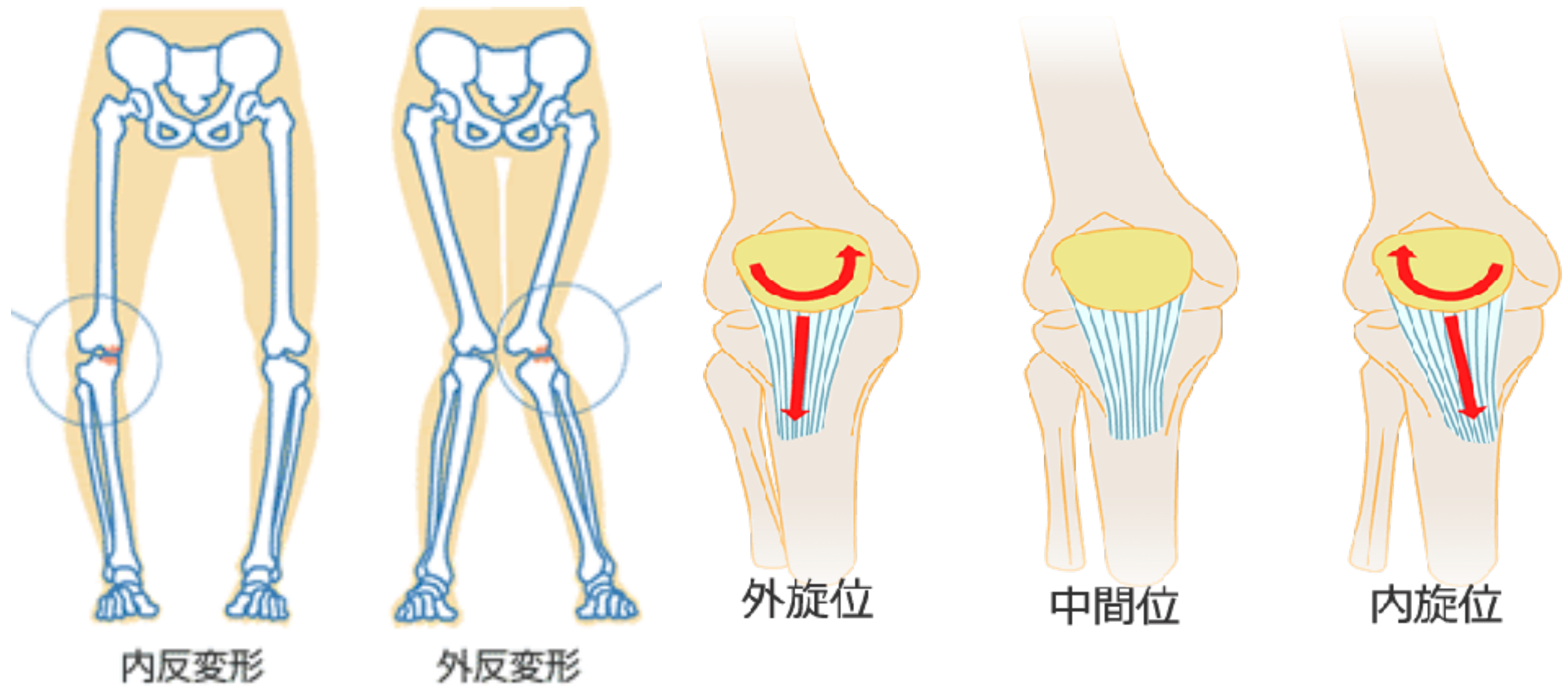
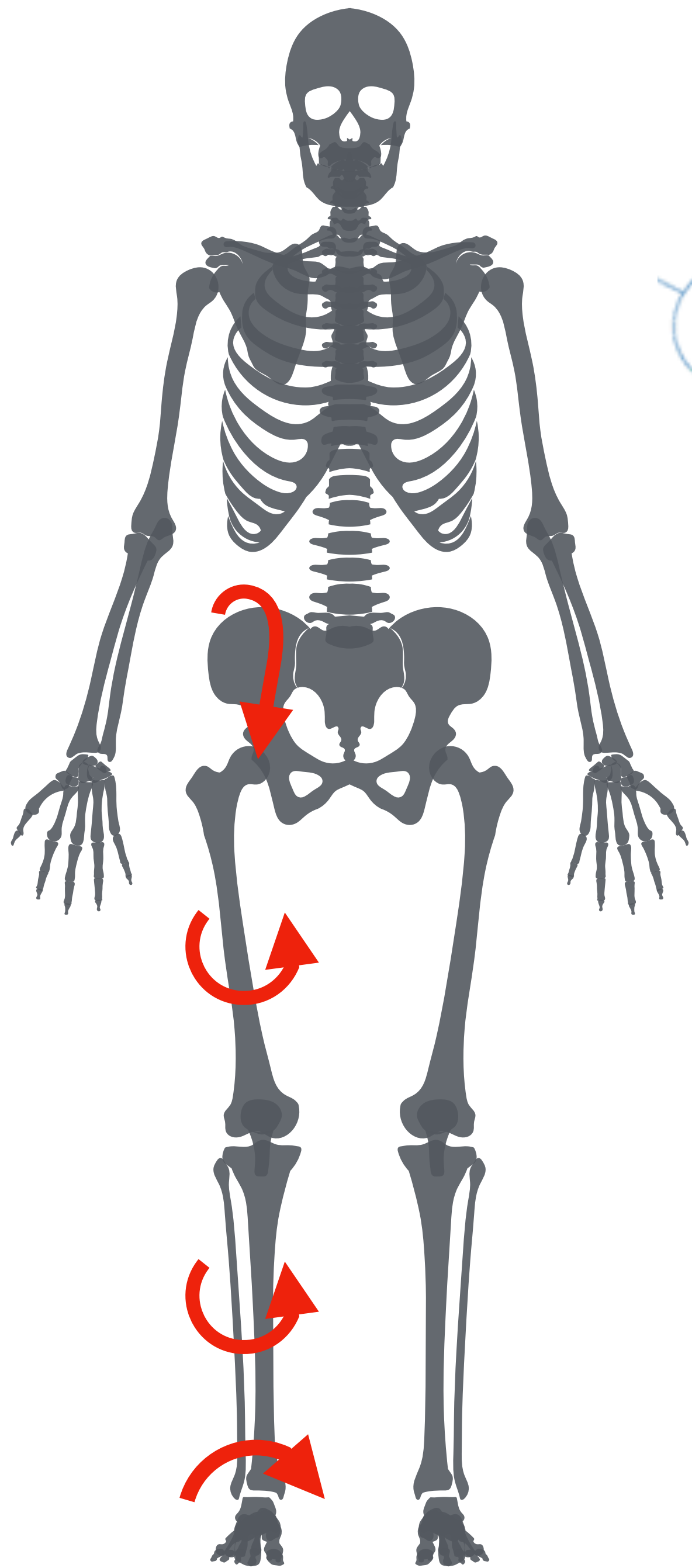
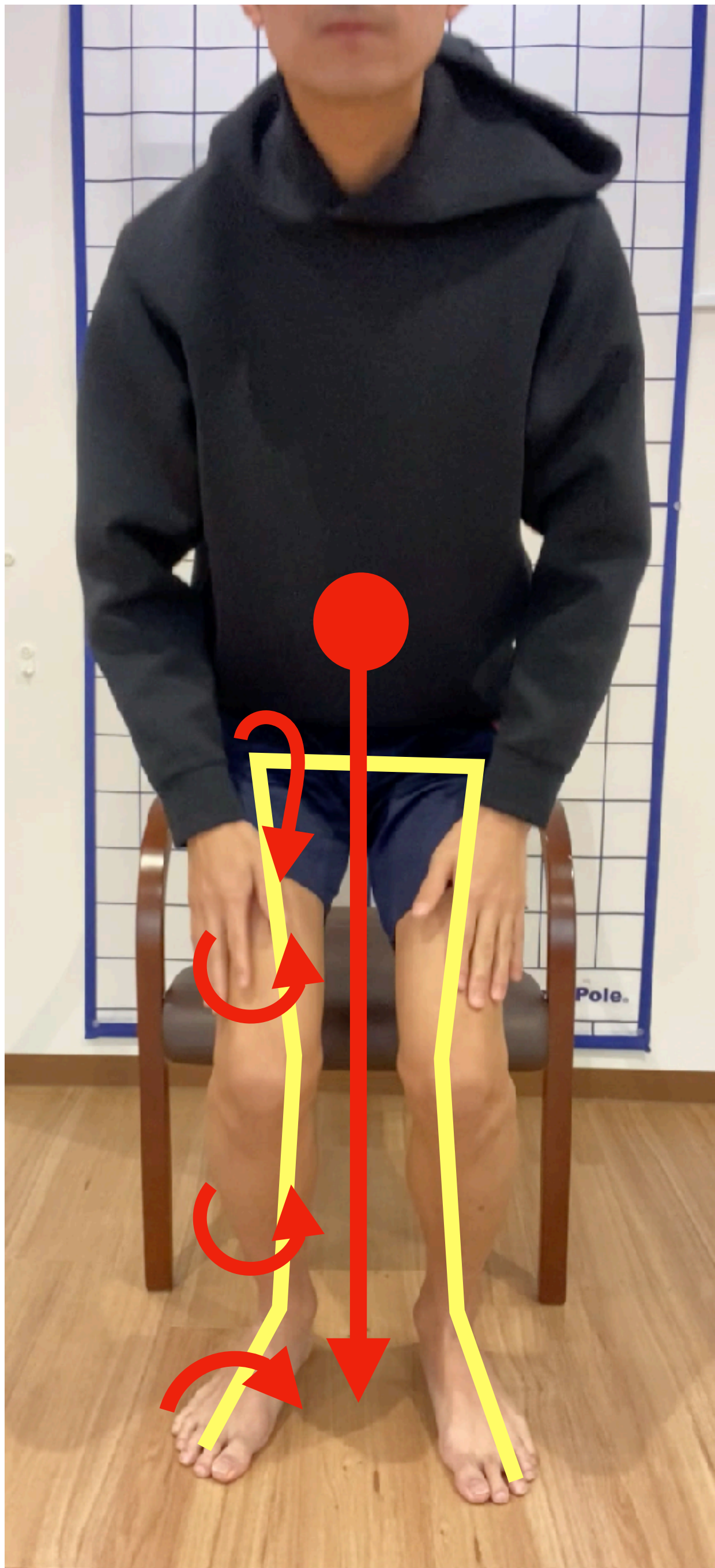


立ち上がり と 支持面



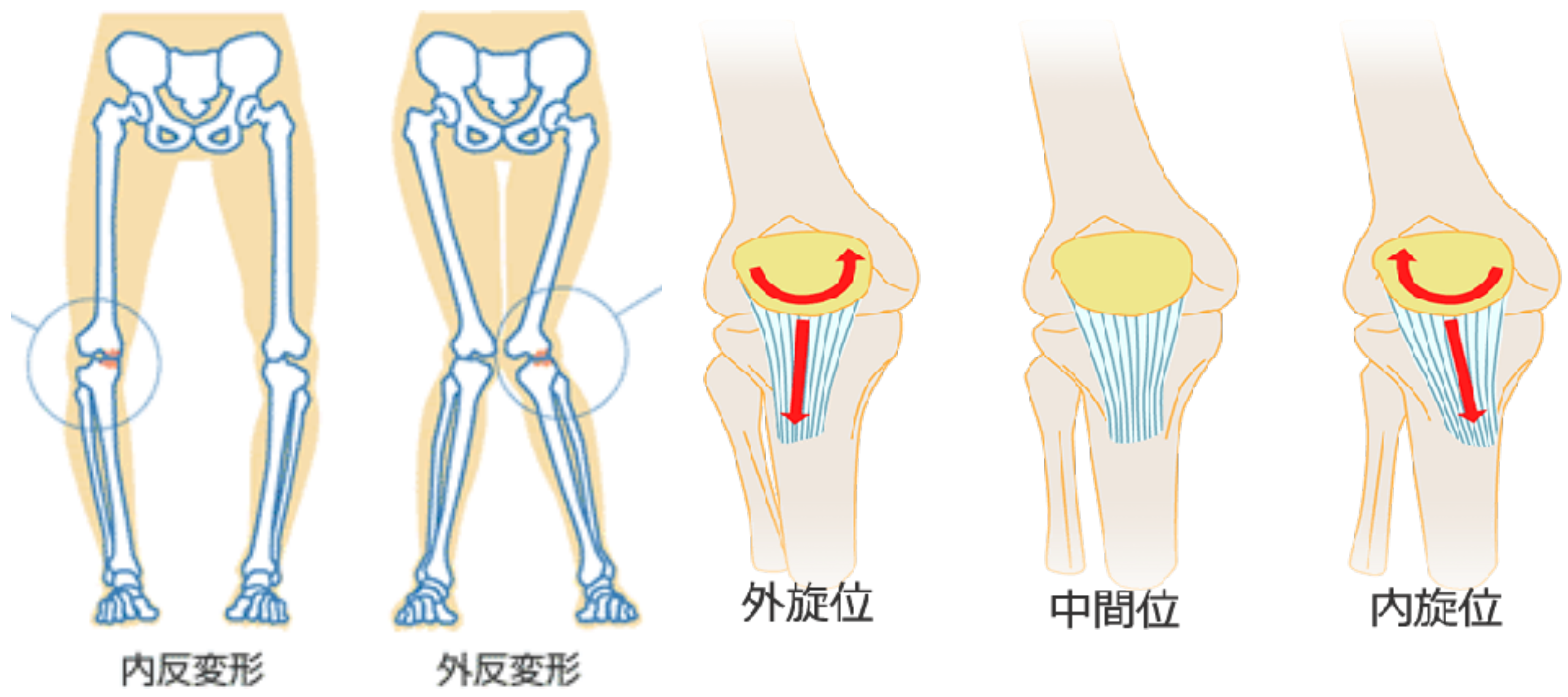
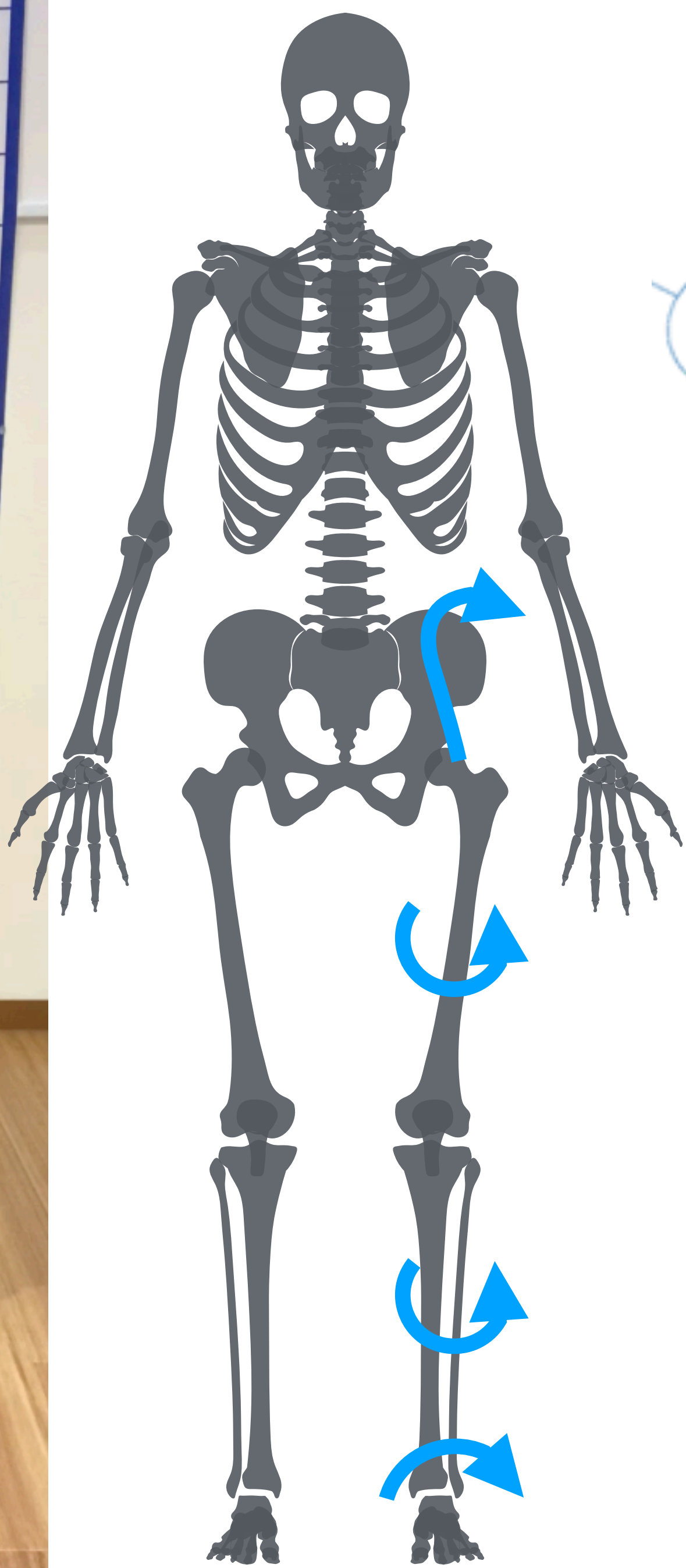






骨盤前傾

- 股關節 ： 屈曲 · 內轉 · 內旋
- 大腿 ： 後方 · 內側 · 內旋
- 膝關節 ： 伸展 · 外反 · 外旋
- 下腿 ： 後方 · 內側 · 內旋
- 距骨下關節： 回內



骨盤後傾

- 股關節** ：**伸展・外轉・外旋**
- 大腿** ：**前方・外側・外旋**
- 膝關節** ：**屈曲・内反・内旋**
- 下腿** ：**前方・外側・外旋**
- 距骨下關節**：**回外**

1時間でわかる

臨床でしか使えない!

脳卒中リハビリ

知識と臨床を繋ぐ

脳外臨床大学校

運動麻痺＋痙性の立ち上がり④

実践編：臀部離床獲得に向けて

① 臀部離床について

② NG な 臀部離床

③ 筋緊張の評価

④ 実技

臀部離床に必要なこととは？

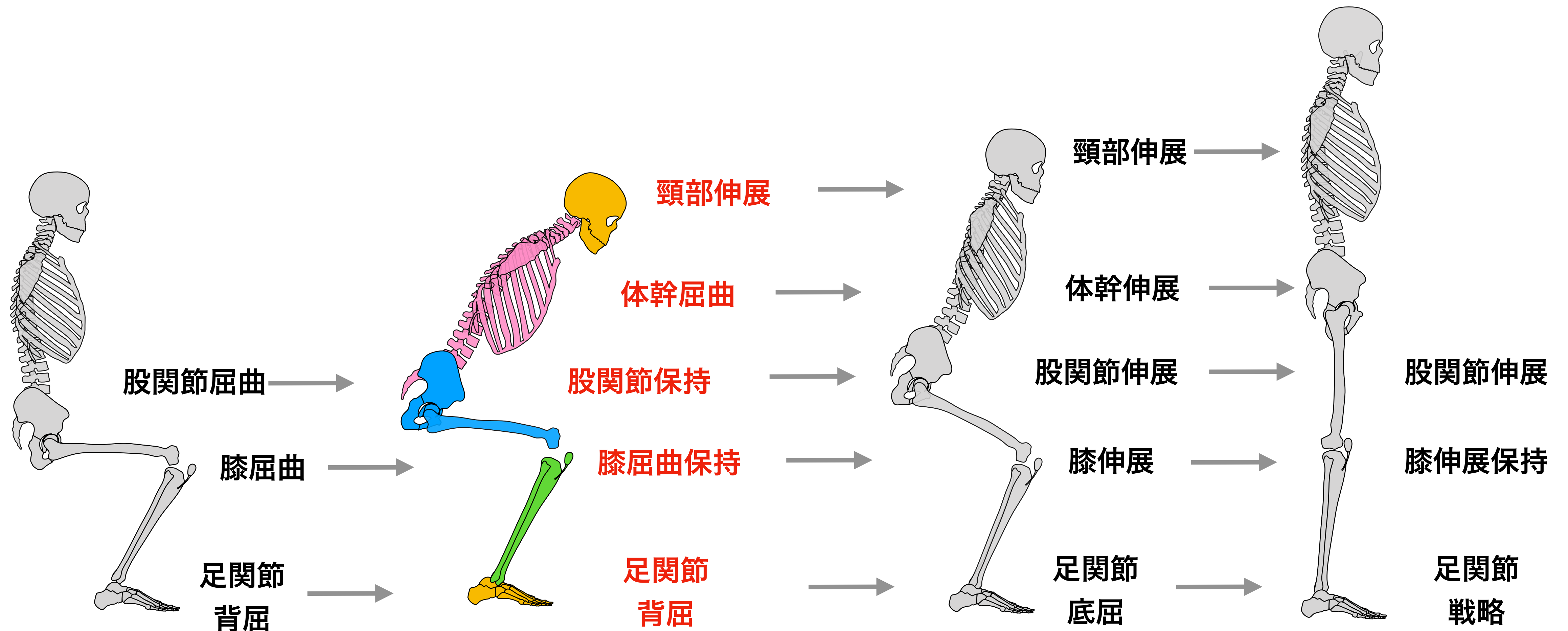
臀部離床に必要なことは？

座位～屈曲相

臀部離床

伸展相

立位



臀部離床に必要なこととは？

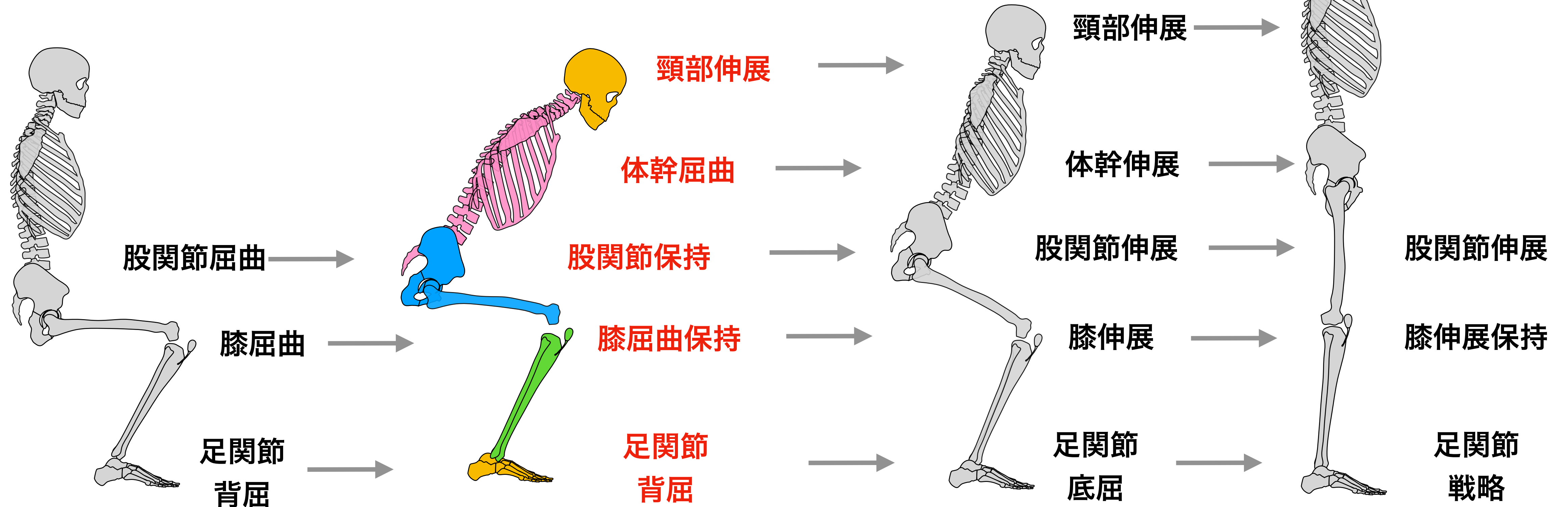
座位～屈曲相

臀部離床

伸展相

立位

何のためにこの動きをしているのか？



臀部離床に必要なこととは？

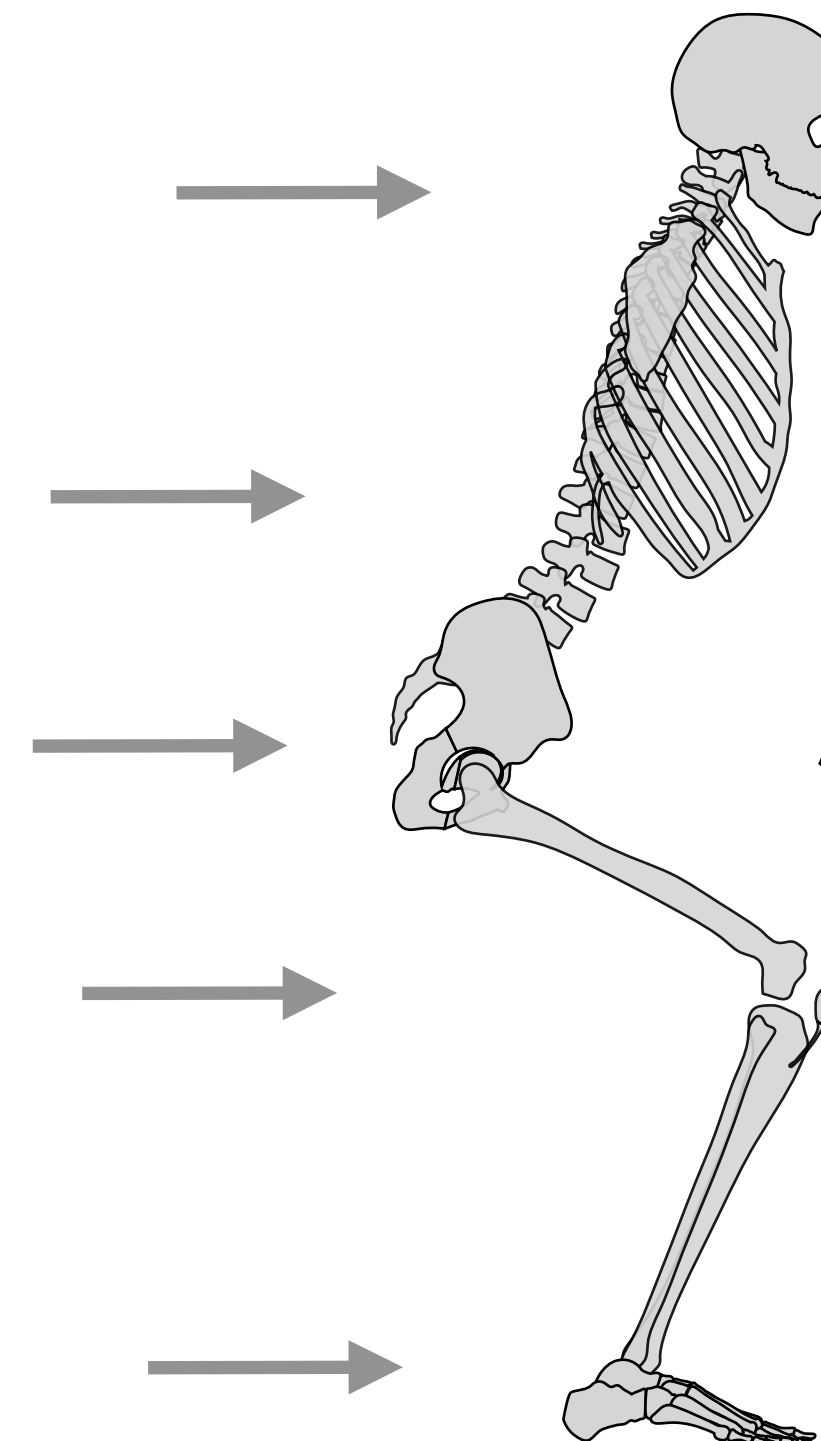
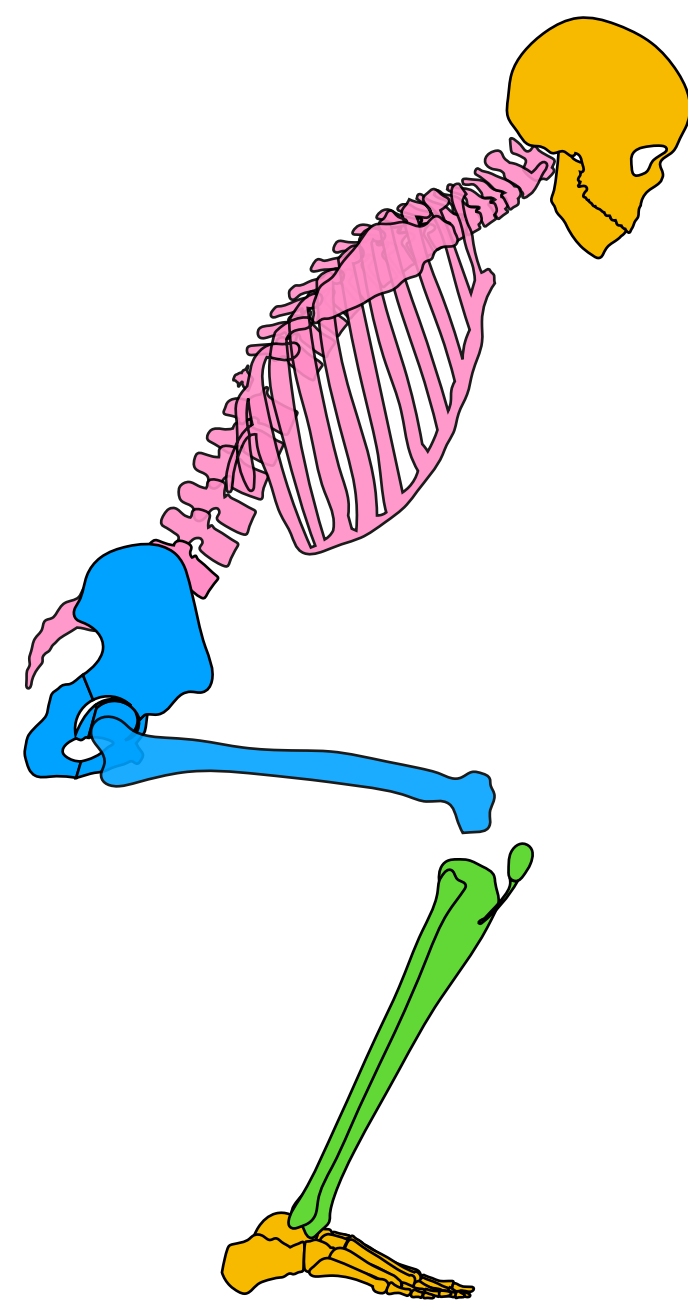
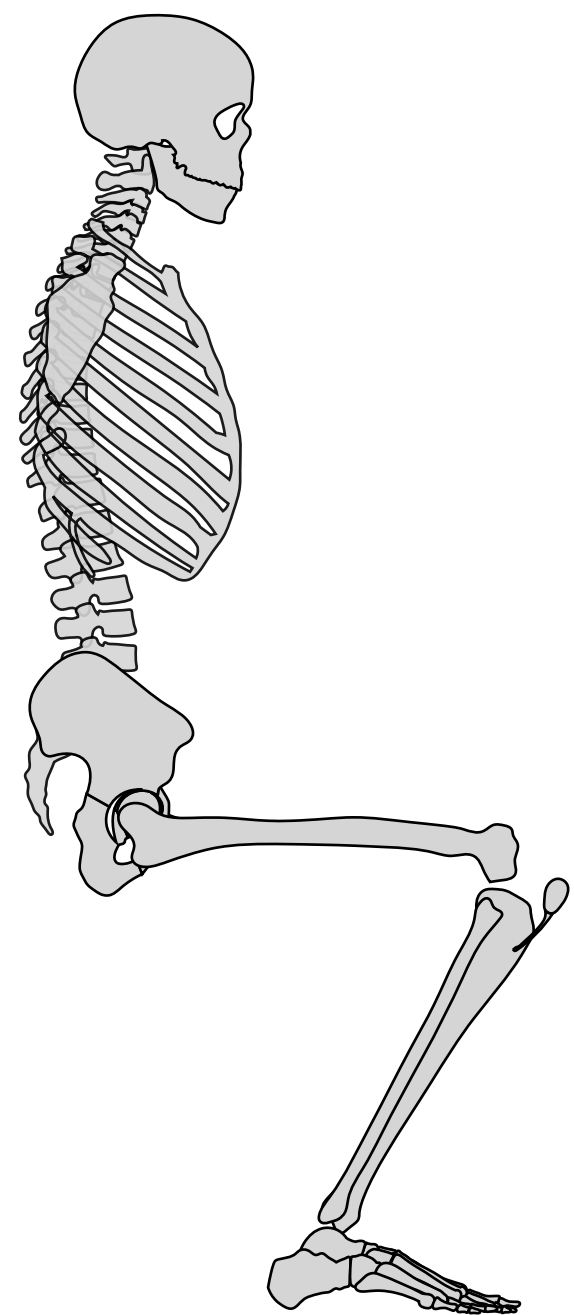
座位～屈曲相

臀部離床

伸展相

立位

何のためにこの動きをしているのか？



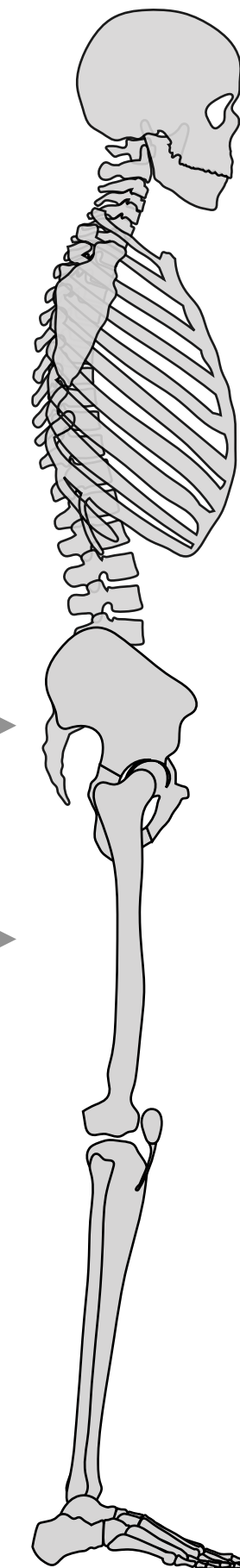
頸部伸展

体幹伸展

股関節伸展

膝伸展

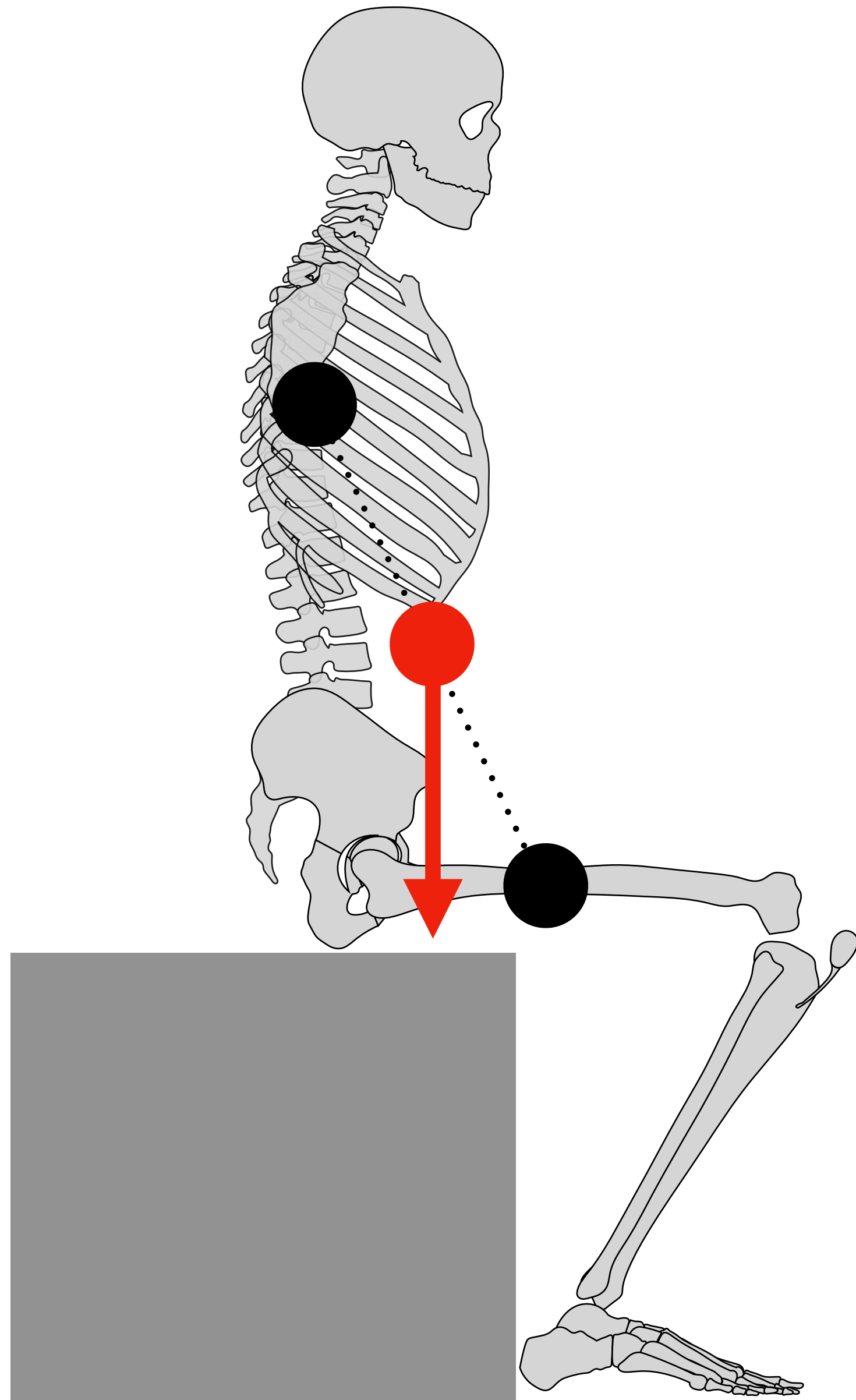
足関節
底屈

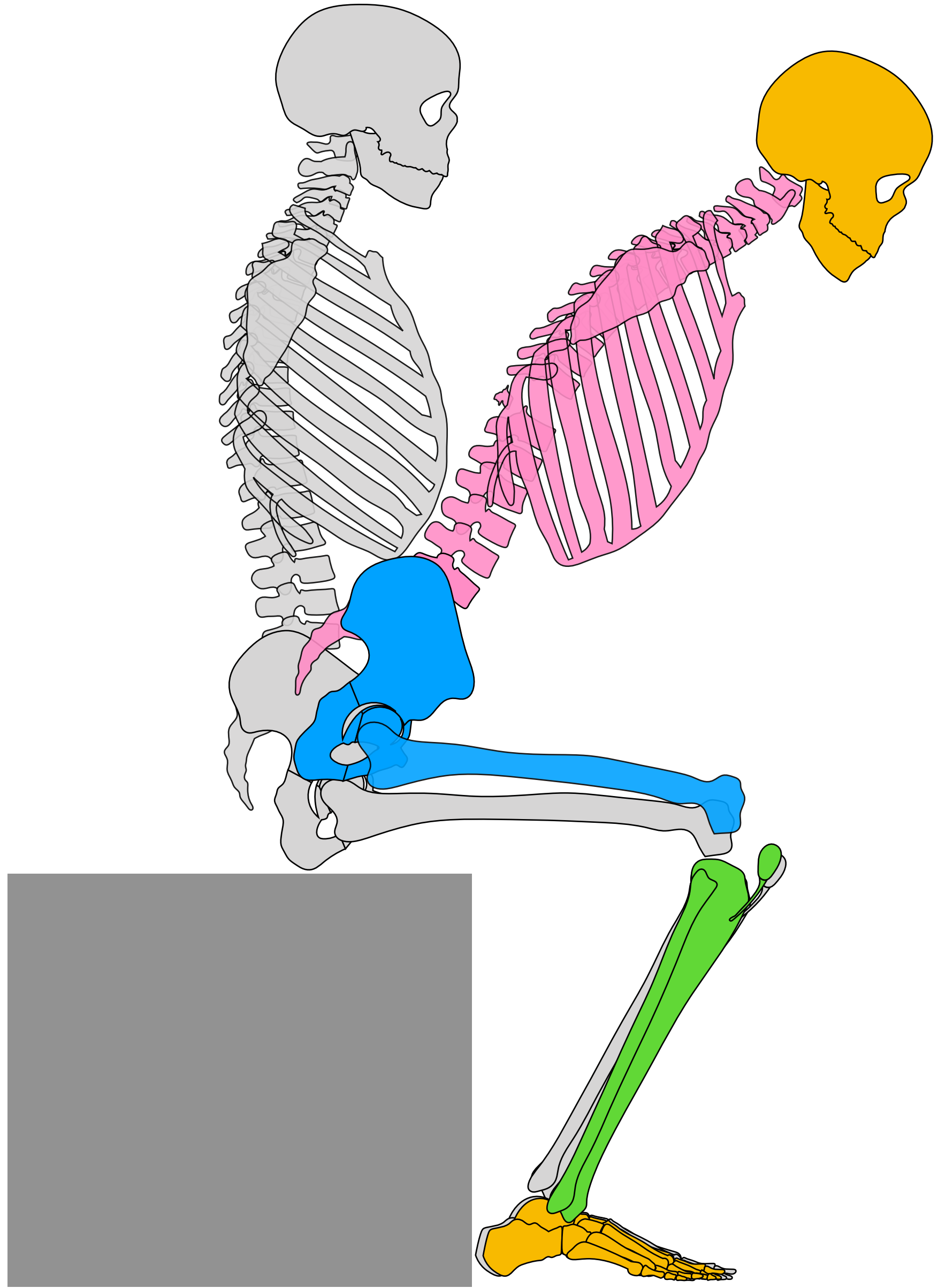


股関節伸展

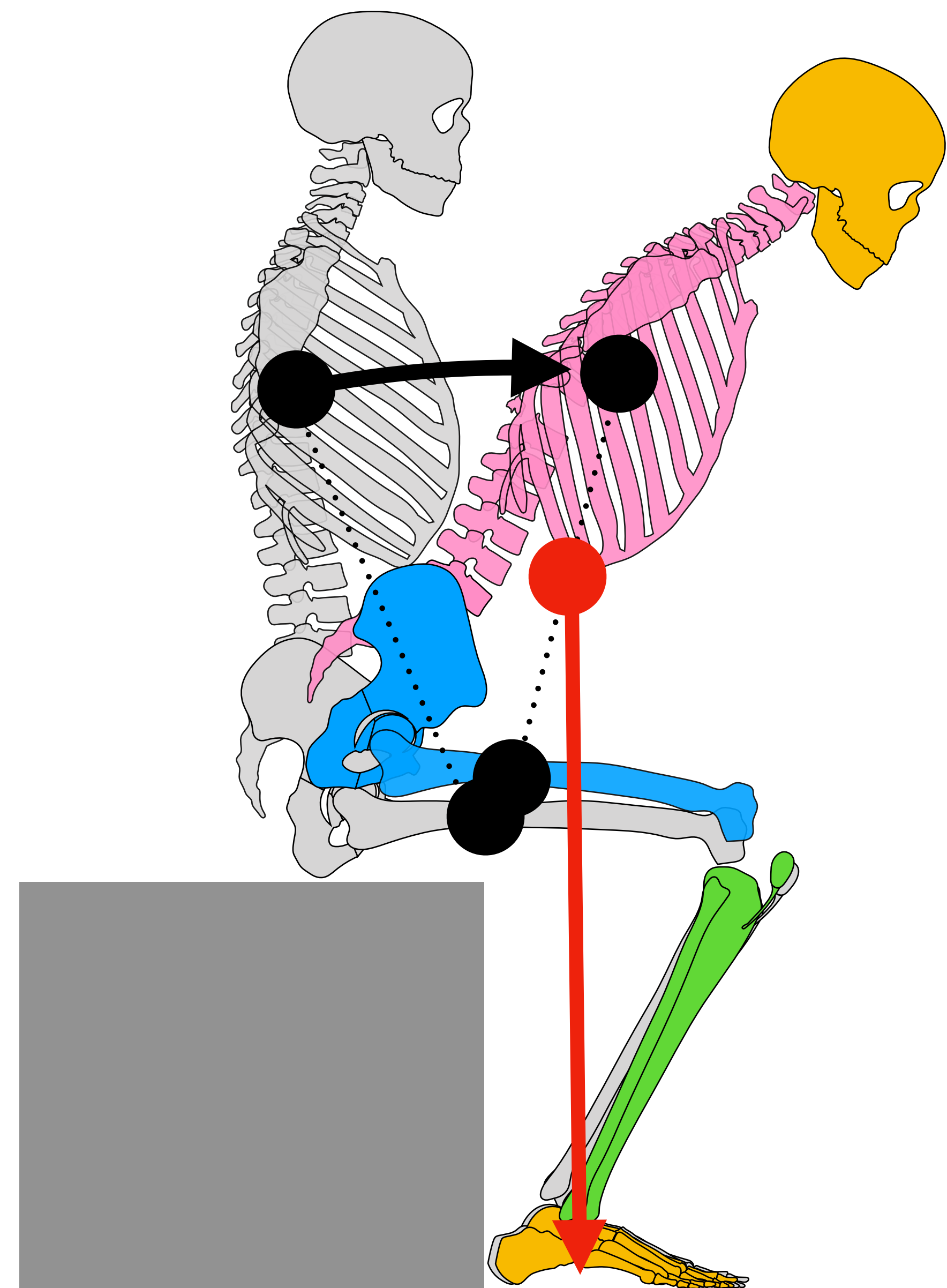
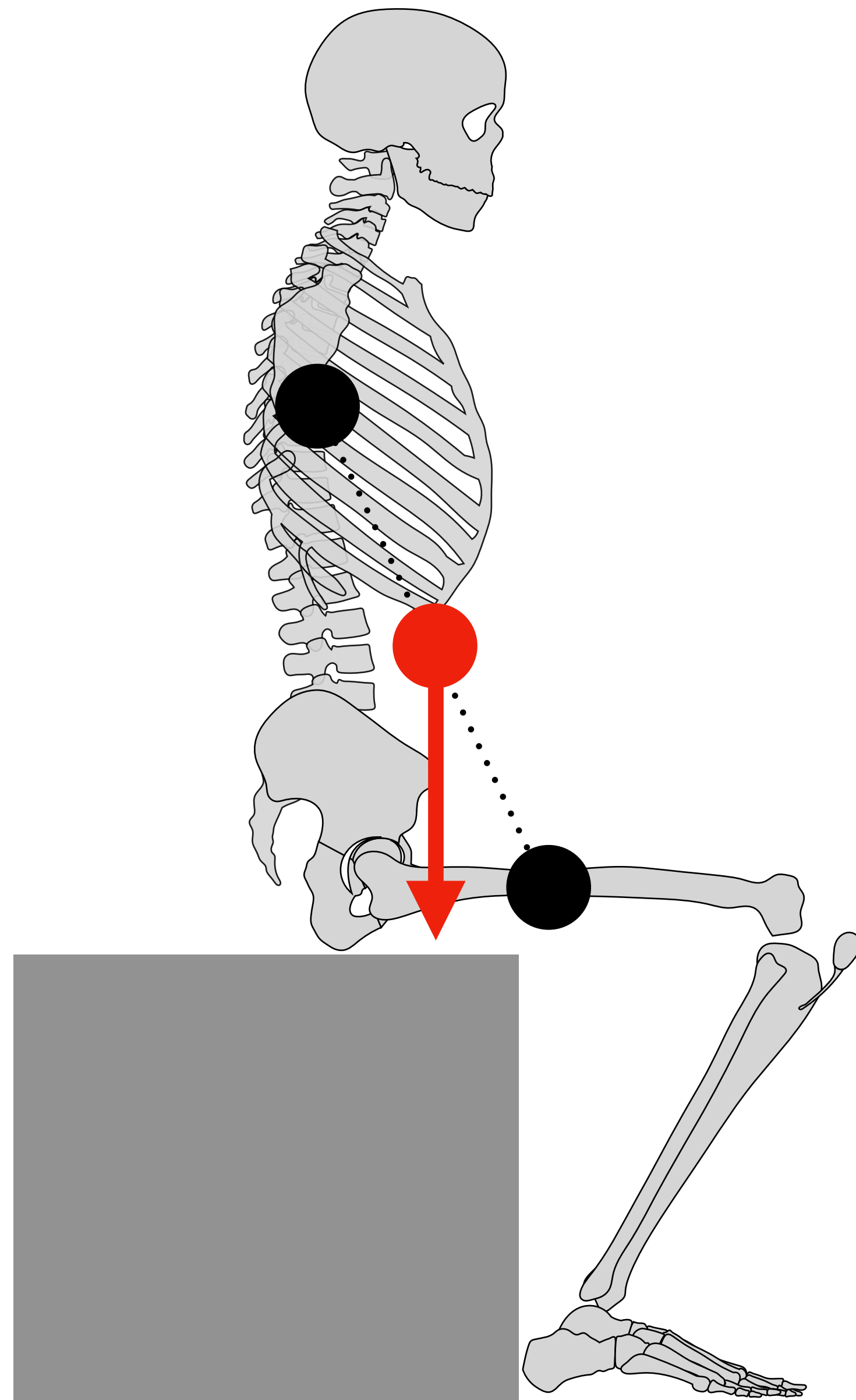
膝伸展保持

足関節
戦略



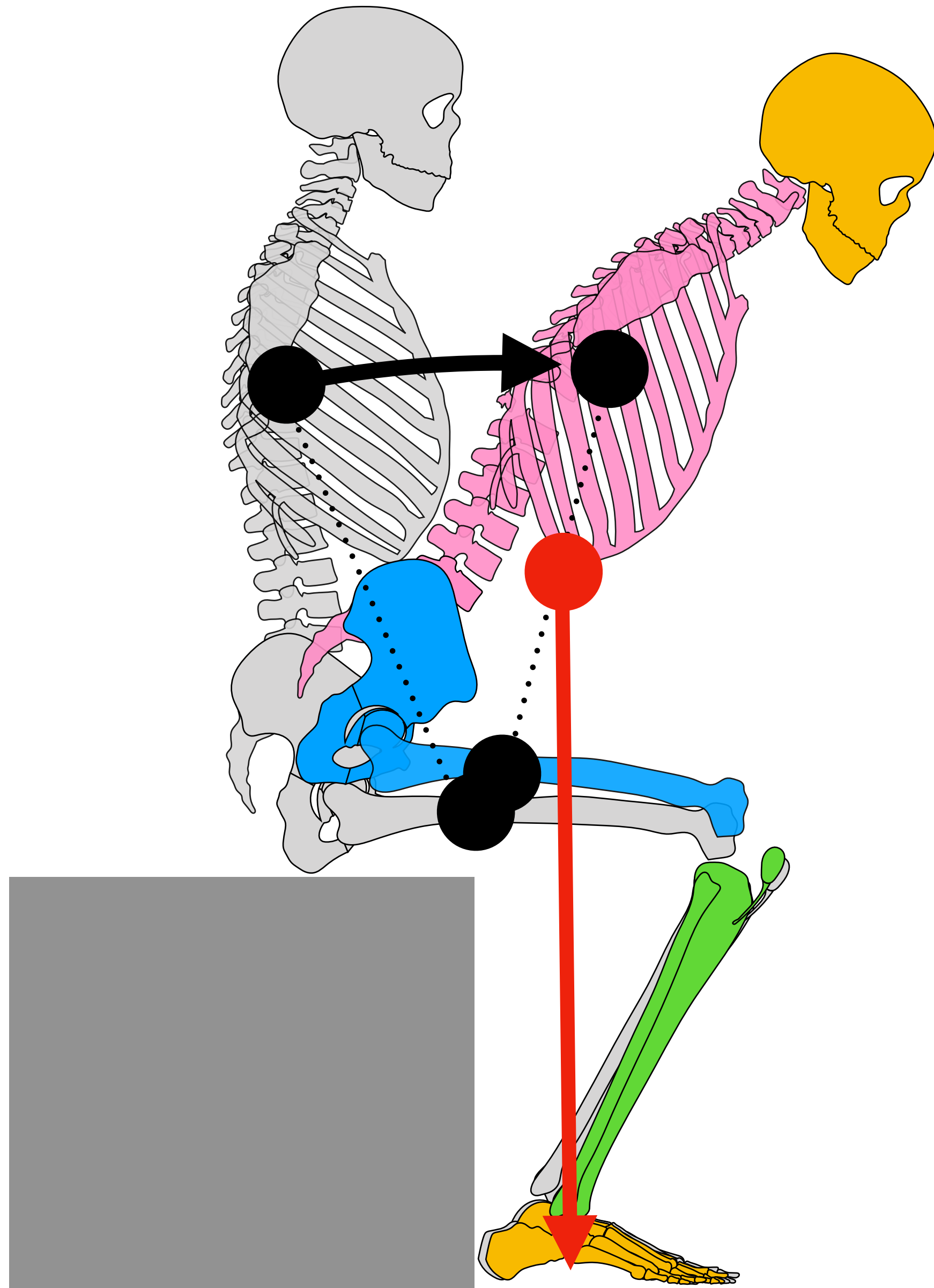


どうすれば重心の移動が可能？





どうすれば重心の移動が可能？



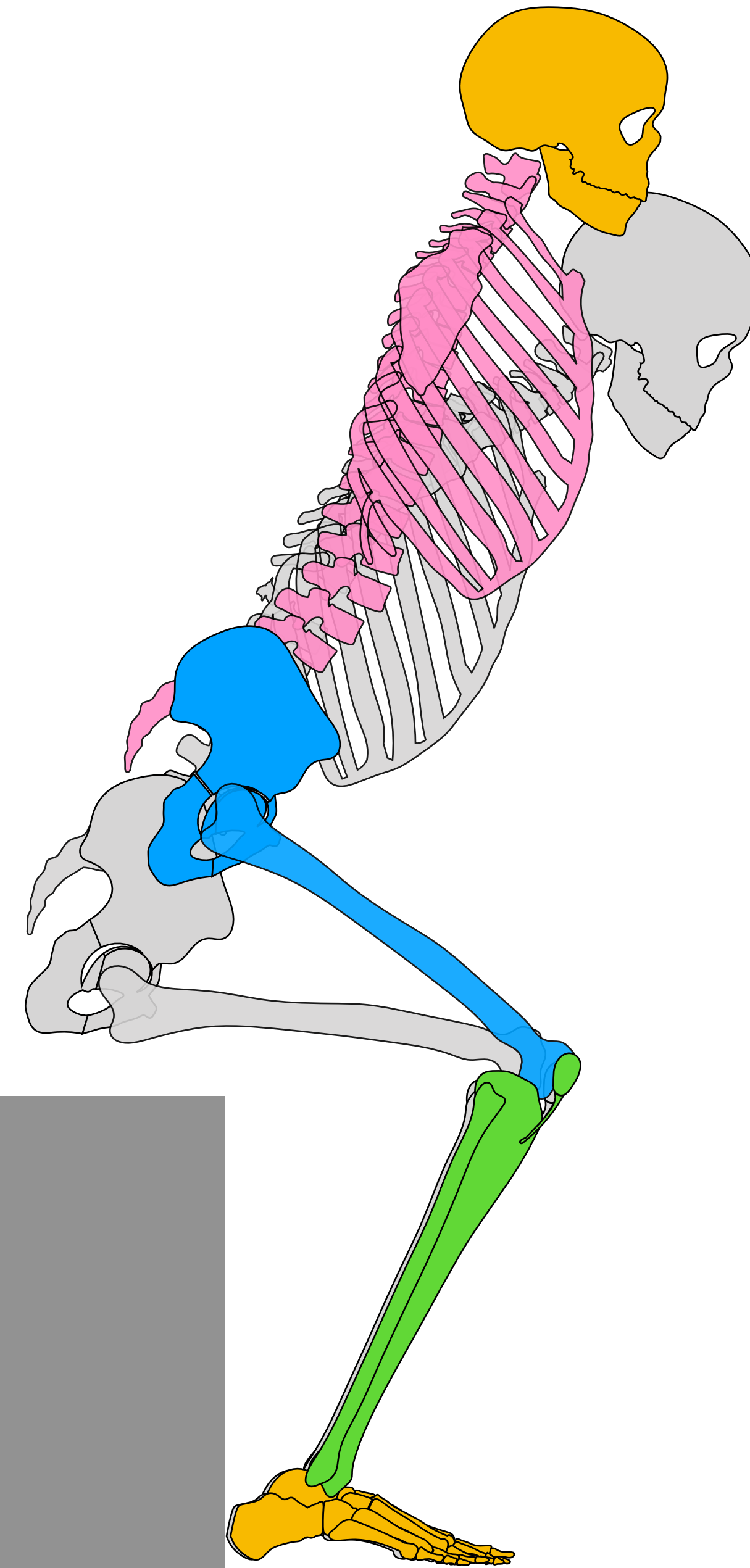
頸部伸展

体幹屈曲

股関節保持

膝屈曲保持

足関節背屈



頸部伸展

体幹伸展

股関節伸展

膝伸展

足関節

底屈

臀部離床のためのアプローチの流れ

- ①股関節の屈曲（関節可動域）
- ②股関節屈曲：腸腰筋（随意運動）
- ③股関節屈曲位での膝の伸展（随意運動）
- ④等張力性収縮
- ⑤体幹の伸展
- ⑥支持基底面と重心移動練習（動作練習）