

脊髄性筋萎縮症 (SMA) の患者さんに向けた

立ち上がり役立つ リハビリテーション

監修

国立精神・神経医療研究センター病院
身体リハビリテーション部

医師 水野 勝広 先生

医師 西田 大輔 先生

理学療法士 矢島 寛之 先生

■ リハビリテーションを行う時は
主治医の指示に従ってください

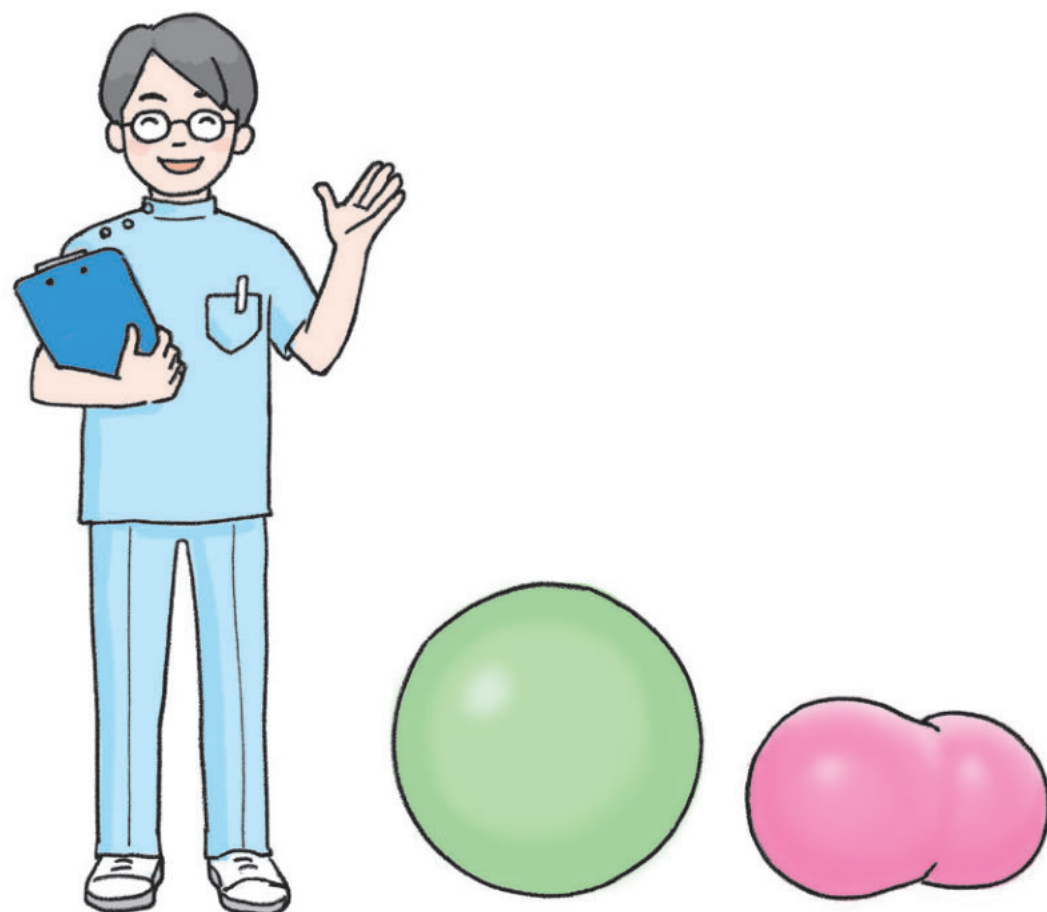


一人ひとりに合ったリハビリテーション

このパンフレットでは「座れるけれども立つことが難しい」「立ち上がりや歩行に不安がある」といった方に向けたリハビリテーション（リハビリ）を紹介しています。

もちろん脊髄性筋萎縮症（SMA）患者さんの運動能力には一人ひとり違いがありますから、誰もが立ち上がりのリハビリをしなければならないわけではありません。

『脊髄性筋萎縮症（SMA）の患者さんに向けたリハビリテーション』シリーズでは、横になってできるリハビリや姿勢をよくするリハビリなども紹介しています。そちらも参考にして、あなたに合った運動をぜひ見つけてください。



使われていない筋肉を動かそう

立ち上がりや歩行に大切な筋肉は「脚」と思われるかもしれませんが、しかし、SMA患者さんでは「ふくらはぎ」の力よりも「お尻や太もも」の力が弱いために、立ち上がりが難しくなることが多いといわれています。お尻や太ももなど股関節周辺を動かすには「体幹」の力も必要です。

このパンフレットでは、これらの部分のトレーニングに焦点を当てています。

リハビリに無理は禁物

リハビリは大切ですが、無理な身体の使い方でリハビリの「姿勢だけ」をまねたり、疲れて姿勢が崩れているのに練習を続けたりするのは望ましくありません。無理をすると、鍛えたい部分とは別の筋肉が使われて全身のバランスが悪くなったり、思わぬケガにつながったりする心配があるからです。

パンフレットの中では、難易度レベルの異なる同じ動きを紹介しているものがあります。主治医や医療従事者と相談しながら、現在のご自身の身体にあった課題の選択をしてください。無理のないリハビリを進めていきましょう。

レベル
1

介助者が両ひざをもって
お腹のほうに曲げます

股関節を動かす感覚を
覚えましょう

股関節、太ももの前面と
お腹の筋肉を鍛えます

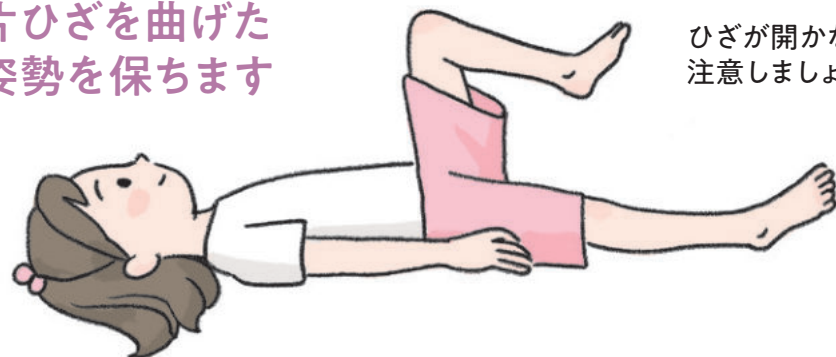


腰を反らさないように注意してください
腰を反らすとお腹の筋肉を十分に動かせません

レベル
2

自分の力で
片ひざを曲げた
姿勢を保ちます

ひざが開かないように
注意しましょう

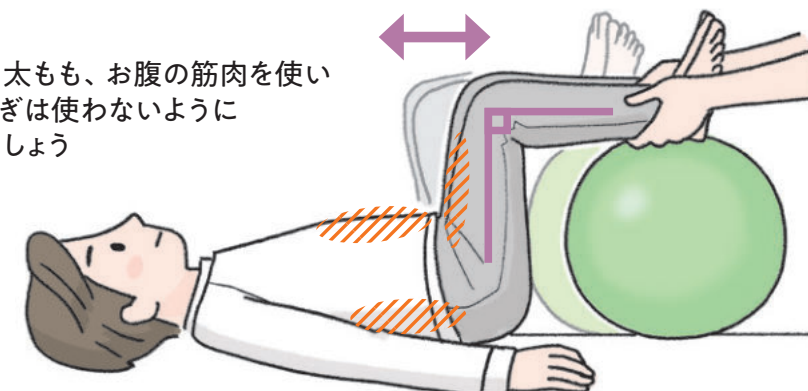


レベル
3

両ひざを90° 曲げた状態から
胸のほうに動かします

ボールから脚が
落ちないように介助します

股関節、太もも、お腹の筋肉を使い
ふくらはぎは使わないように
意識しましょう

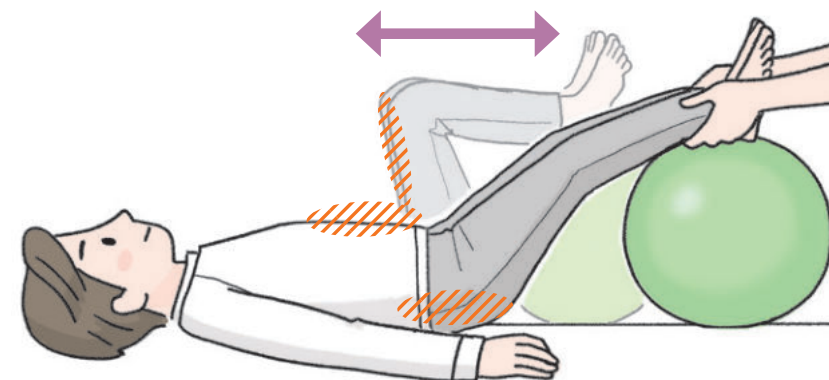


レベル
4

両ひざを伸ばした状態から
胸のほうに動かします



バランスボールの
代わりに
フィジオロールも
お勧めです



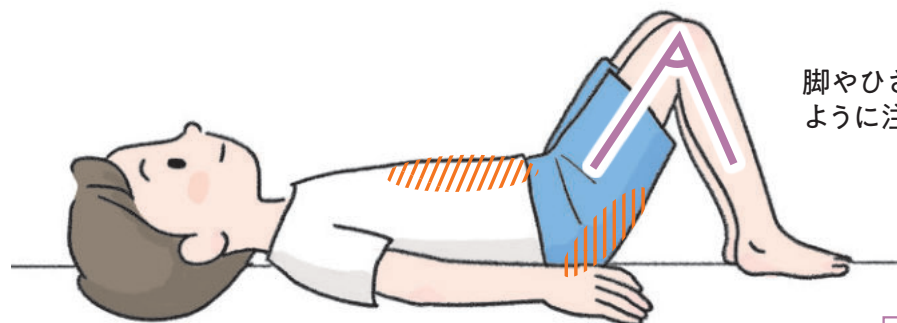
股関節を曲げ伸ばしします

(片脚ずつ)

股関節を曲げ伸ばしします

(両脚一緒に)

レベル
① 両ひざを90°以上曲げて
お腹とお尻に力を入れます



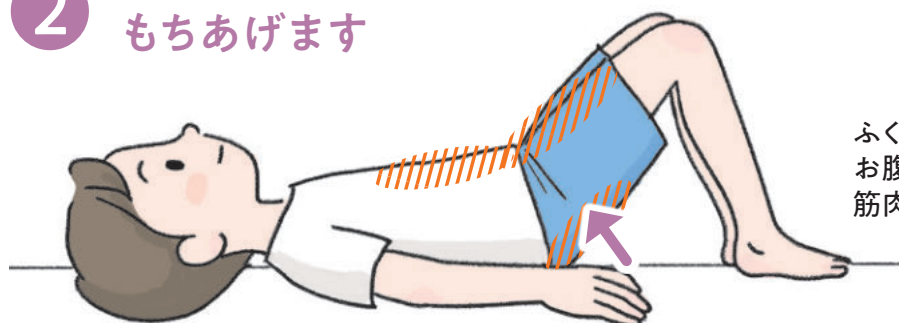
脚やひざが開きすぎない
ように注意します

お尻を引き締めるように
意識します

両ひざを支えると
実施しやすくなります

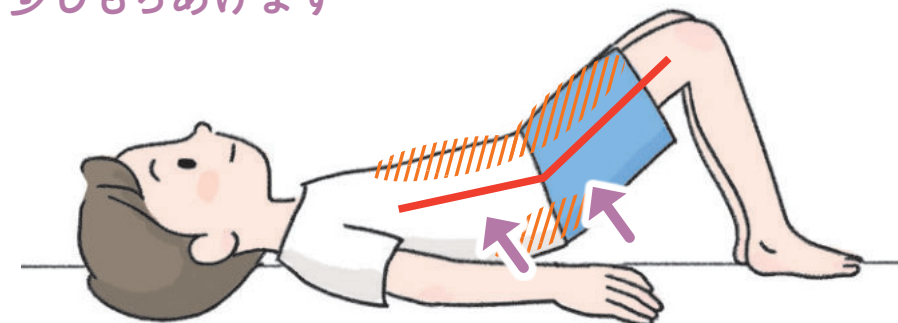


レベル
② お尻を少し
もちあげます

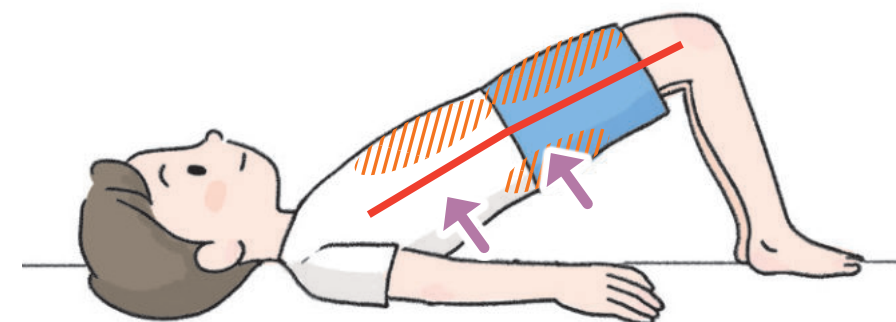


ふくらはぎは使わず
お腹、太もも、お尻の
筋肉を使いましょう

レベル
③ 背中とお尻を
少しもちあげます



レベル
④ 背中とお尻とひざが
一直線になるようにもちあげます



お尻をもちあげます

その1

お尻をもちあげます

その2

レベル
1

伸ばした両脚を
ボールに乗せて
静止します



お腹を引き締めるようにして
姿勢を保ちます

脚が開く時は
バンドなどで
ひざの辺りを
留めましょう



レベル
2

伸ばした両脚を
少し左右に振ります



お腹の力で
両脚をゆらすような
イメージです

レベル
3

伸ばした両脚を
中くらい左右に振ります



レベル
4

伸ばした両脚を
大きく左右に振ります



ゆっくりと大きく
動かしましょう

お腹の力で両脚を左右に振ります

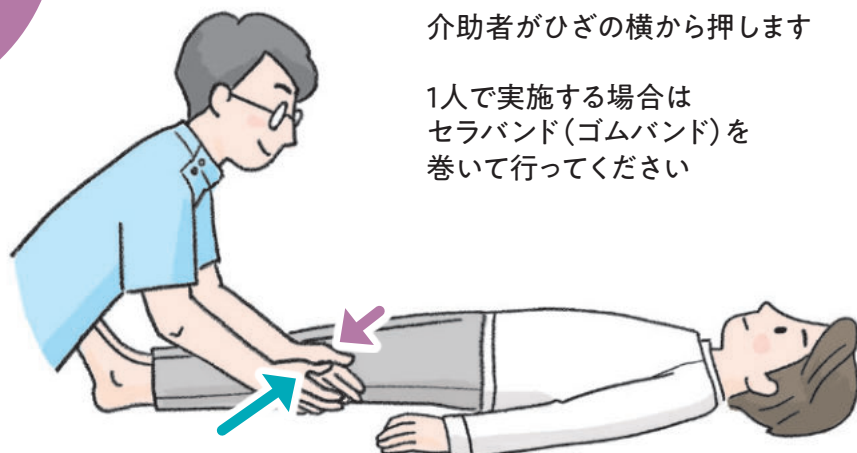
その1

お腹の力で両脚を左右に振ります

その2

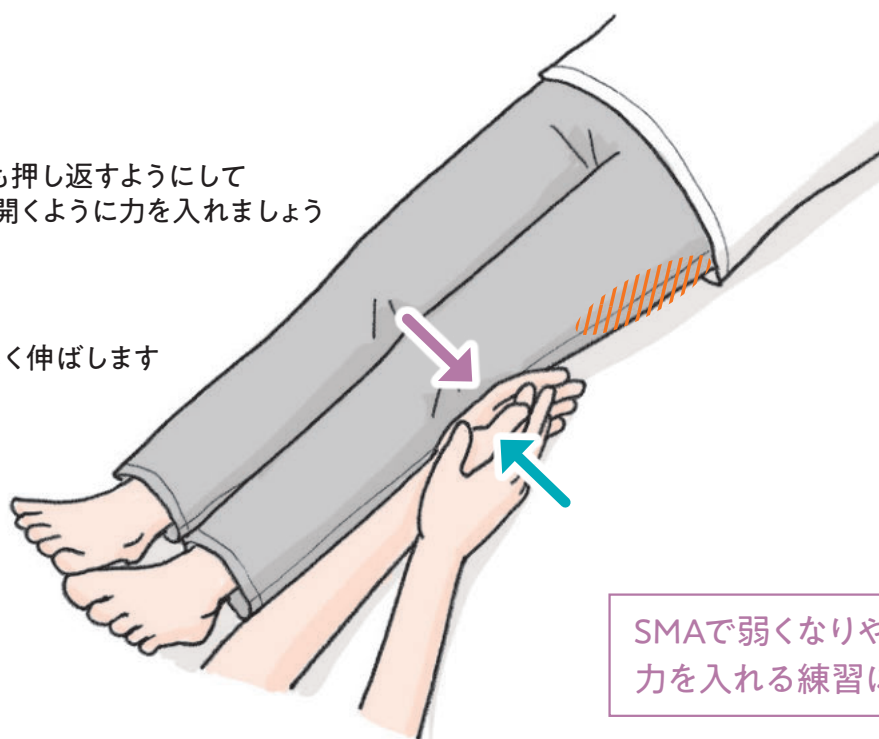
介助者がひざの横から押します

1人で実施する場合は
セラバンド(ゴムバンド)を
巻いて行ってください



押されても押し返すようにして
股関節を開くように力を入れましょう

脚はなるべく伸ばします

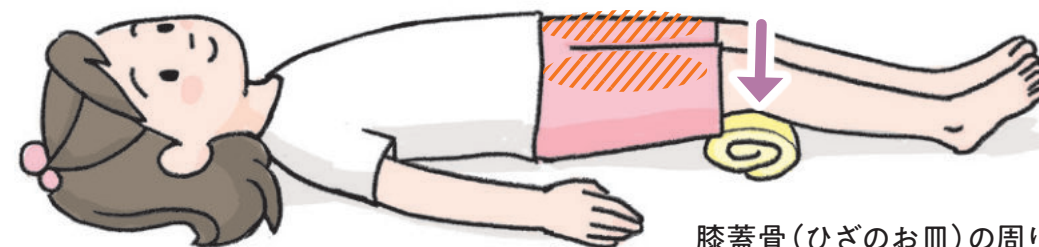


SMAで弱くなりやすい筋肉のリハビリです
力を入れる練習になりますので、すべての方にお勧めします

ひざの裏に
丸めたタオルを入れます

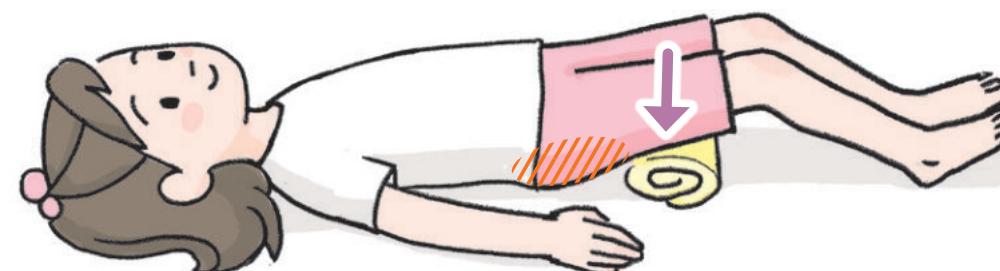
丸めたタオルを
押しつけるように
力を入れてください

太もも前面の筋肉
(大腿四頭筋)に
力を入れる練習になります



膝蓋骨(ひざのお皿)の周りを
鍛えることにも役立ちます

ひざや太ももの下に
丸めたタオルを入れます



ひざの横から押される力に
抵抗します

ひざや太ももの上から押される力に
抵抗します

レベル
① ひざを少し曲げて
壁に両脚をつけて静止します

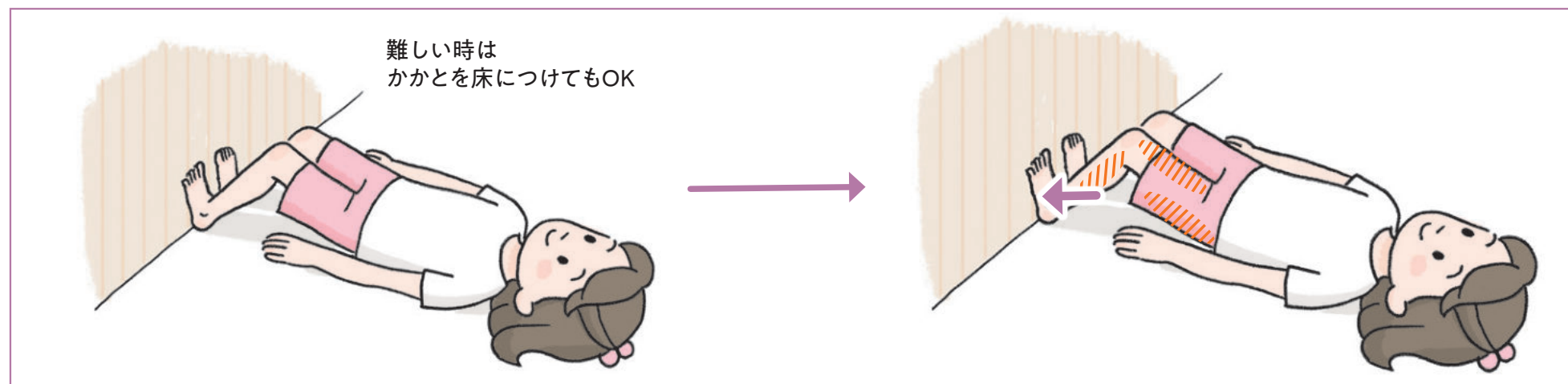
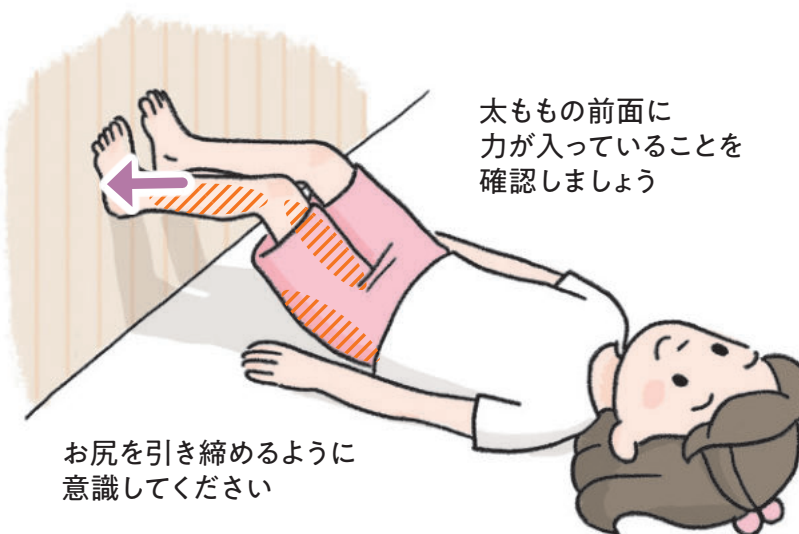
両足の間を
10cmほど広げます

ひざを少し
曲げた状態で
行ってください



レベル
② 片脚ずつ壁を押すように
力を入れます

余裕があれば
両脚一緒に
壁を押します

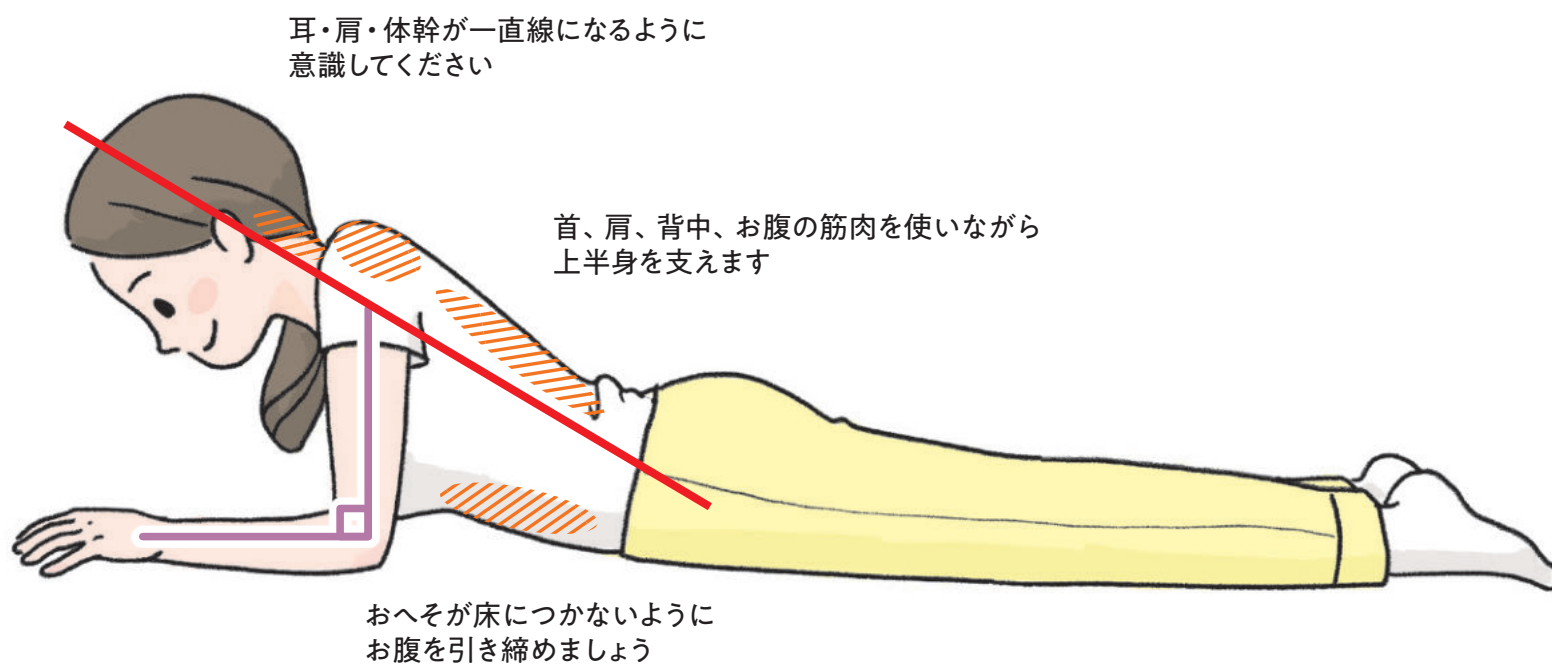


壁を脚で押します

その1

壁を脚で押します

その2



うつぶせでひじ立てをします

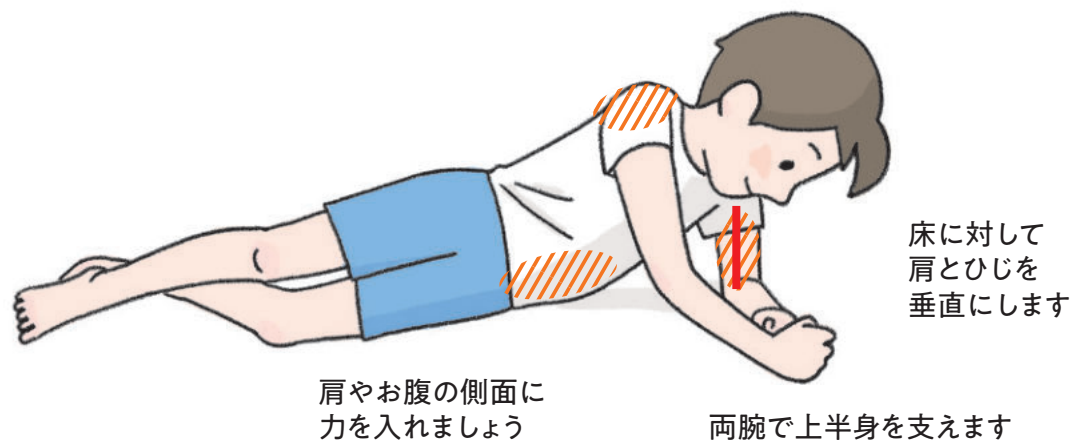
その1

うつぶせでひじ立てをします

その2

体幹側面 の安定

レベル ① 片ひじをついて 別の腕でバランスをとります

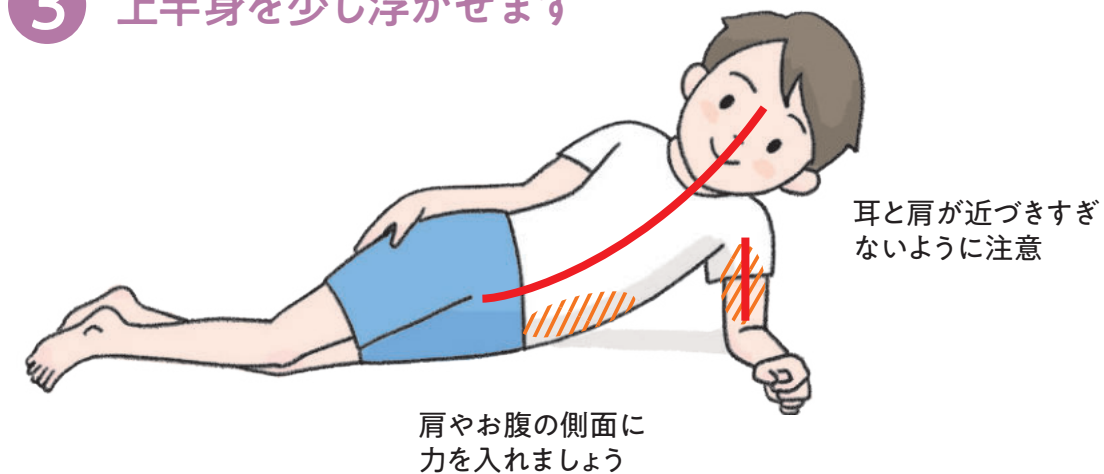


レベル ② 片ひじだけで バランスをとります

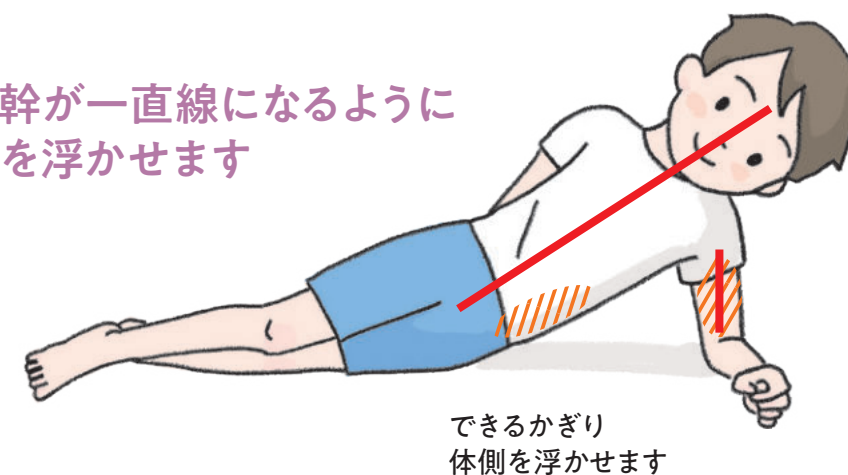


身体の体幹側面を 安定させる練習です
体幹が安定すると 起き上がり姿勢の
獲得や歩行の安定 に役立ちます

レベル ③ 上半身を少し浮かせます



レベル ④ 頭と体幹が一直線になるように 上半身を浮かせます



体幹側面の安定性を高めます その1

— 起き上がり動作獲得に向けて —

体幹側面の安定性を高めます その2

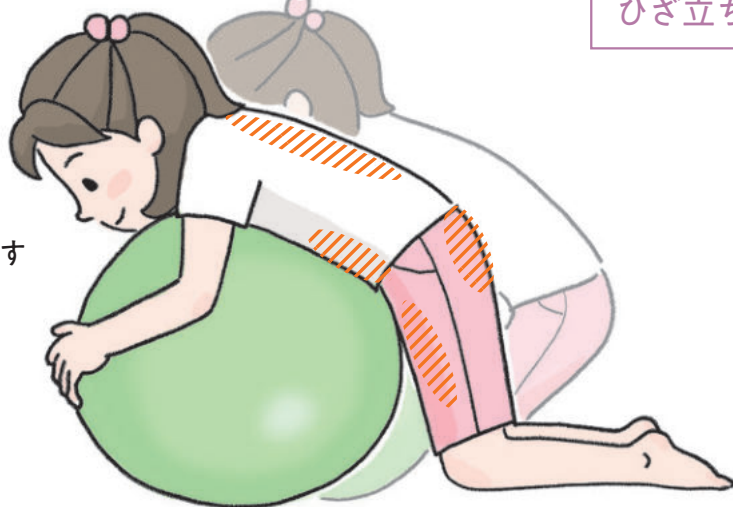
— 起き上がり動作獲得に向けて —

前後に動かします



お腹、背中、お尻、太もも前面を使った複合的な動作です
ひざ立ちに向けた練習となります

ボールに
身体をもたせて
体重を分散させます



お腹、背中、お尻、太もも前面の
力を意識しましょう

左右に動かします



お尻も一緒に
動かしましょう

うしろから
お尻を支えると
姿勢が安定します



難しい時は
前に台をおいて
手で支えます



ひじを伸ばして
上半身を台にもたせ
下半身を床面で
支えるようにすると
さらにやりやすいです

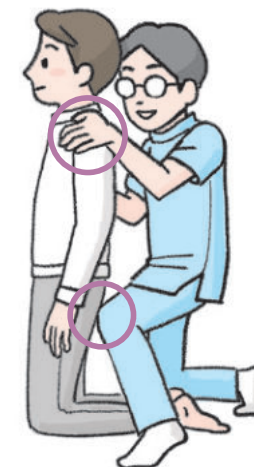


お腹、背中、お尻、太もも前面の
力を意識しましょう



両ひざを
10cmほど
離します

肩や腰を支えると
負担を軽くできます



胸や肩を前から
腰やお尻を後ろから
支えます

バランスボールを使って
ひざ立ちの練習をします

ひざ立ちの姿勢を保ちます



脊髄性筋萎縮症 (SMA) の
患者さんに向けた
**立ち上がり役立つ
リハビリテーション**

