

ビニールエクササイズ

筑波学園病院

金谷 千尋 服部 考彰 内川 佳乃 山口 勝也

【目的】

痛みが強く、他動運動にて筋緊張が高まりやすい患者（主に大関節の疾患）の関節可動域の拡大・筋再教育を図る。

【効果】

重力の影響を受けず、摩擦抵抗が少ないため、頸部・肩甲帯の筋緊張を過剰に高めることなく運動でき、リクセーション効果が得やすい。セッティングによっては肩の内外旋や股関節・膝関節の訓練にも応用できる。

【使用例】

一般的な方法

ポリ袋の底の部分を切り取り、筒状にする。筒の輪の部分が横になるようにテーブル上に置き、前方へ滑らせる。

筒の輪が上になるようにテーブル上に置いても滑らせることは可能だが、皺がよりやすいため最終域での滑らかさは劣る（抵抗が若干強まる）。

応用方法

滑らせた方向に合わせてポリ袋の向きを変更することで、内外旋方向にも対応できる。また、股関節・膝関節の訓練にも応用できる。

症例1 70代男性・上腕骨外科頸骨折

<全体像>

他動運動にて過度の筋緊張亢進あり。セラピストに触れられることに対して恐怖感あり。疼痛も強く、関節可動域訓練の実施が困難。

<実施方法>

車椅子乗車でテーブルの高さを肘に合わせ、両手を揃えて前方へ滑らせる。徐々に他動的介入をして、より遠位へと範囲を拡大していった。

<結果>

疼痛が軽減し、徐々にセラピストによる介助運動を進めることができ、可動域訓練が行いやすくなった。

症例2 40代女性・反復性肩関節脱臼（術後）

<全体像>

疼痛が強く、腱板筋群増強訓練の実施が困難。脱臼に対する不安感も強い。

<実施方法>

椅子座位でテーブルの高さを肘に合わせ、術側を内外旋方向に滑らせる。

<結果>

疼痛は少なく、棘下筋・肩甲下筋の筋収縮が得られるようになった。

<本人のコメント>

「(タオルでやるより)軽くて楽ですね」

症例3 30代男性・腕神経叢麻痺

<全体像>

三角筋・上腕三頭筋はMMT2-レベル。訓練に積極的だが、肩甲帯の代償運動が著明に認められる。

<実施方法>

テーブルの高さを肘に合わせ、片手で前方・側方へと滑らせる。

<結果>

OTの指示の下、代償なく訓練を実施できるようになった。ポリ袋という手に入りやすい道具であったため自宅でも同様に行え、自主訓練につなげることができた。

作品の全体写真



市販されている一般的なポリ袋(柔らかく、表面が滑らかなものが良い)を用意する。

* 当院では、400 × 550 mmのものを使用
ポリ袋の底の部分を切り取り、筒状にする。筒状にすることで、袋の絡みつきを抑えることができる。

作り方



使用風景写真



ポリ袋の筒の輪の部分が横になるようにテーブル上に置き、前方へ滑らせる。
滑らせたい方向に合わせてポリ袋の向きは変更する。

作品の特徴を示す写真



タオル等を使用したワイピングと比べ、摩擦抵抗が少なく、なめらかに滑らせることができる。



股関節や膝関節等、セッティング次第で下肢の訓練にも応用できる。