

# ネズミ捕り

揖斐厚生病院 今 克郁 広瀬 武 東可児病院 柴田 真希  
土浦協同病院 比企 澄恵 サンビレッジ国際医療福祉専門学校 矢崎 潔

## 【目的】

この“ネズミ捕り”はネズミを捕るのではなく、機能を取り返すものである。そのため、目的は外来筋と内在筋の筋収縮の再教育である。カフを付ける位置により外来筋と内在筋を分けた筋収縮を促すことが出来る。そして、4指を同時に訓練したり、1指ずつ訓練したりと必要な部位を選択して訓練が行なえる。また、屈曲と伸展だけでなく内・外転を行えることも特徴である。

## 【効果】

1. 筋の再教育(一筋・拮抗筋間での収縮と弛緩、生理的共同運動の再構築)
2. 外来筋、内在筋の筋力向上
3. 把持機能

## 【使用方法】

### 1. 準備する物品

“ネズミ捕り”は板、カーブしたもち網、スプリント材、バネ、釣り糸、重り、カフ、丸型フックで製作する。(図1参照)スプリント材以外の素材は100円均一の店で揃えることが出来き、低コストでの準備が可能である。

### 2. 物品の説明

スプリントを用いる目的は機能的肢位の保持と代償運動の抑制である。そして、スプリント材は左右両方用意する。土台からの取り外し、前後への移動、360°あらゆる角度への回転が行えることが特徴である。そのため目的となる運動に合わせた肢位の確保が可能である。(図2参照)

垂直のもち網ではなく、カーブしたもち網を用いることで牽引方向の微調整が行え、バネを用いて一定の牽引力での牽引による筋の再教育を行う。

## 【運動方向】

### 1. 屈曲

外在筋の特徴として、1筋腹1腱の浅指屈筋と、1筋腹が4本の腱を有する深指屈筋がある。そのため両方の特徴を考慮した訓練を選択することが必要となる。浅指屈筋には目的である1指を選択した訓練(図3参照)を行い、深指屈筋には4指同時に訓練(図4参照)を行う。そして、訓練においては網に掛けるバネの位置の変化や、バネ自体の長さを変えることで力の強弱の調節が出来る。そのため各指の回復度に沿った負荷量を選択した訓練が行え、初期の腱損傷にも適応可能となる。

内在筋に対しては、MP 関節屈曲位、PIP・DIP 関節伸展位でスプリント材の上に手指を保持し、基節骨の位置にカフを付ける。内在筋が優位となる肢位で PIP・DIP 関節を伸展した状態で牽引することで内在筋を使用した訓練が可能となる。

### 2. 伸展

伸展時は板に丸型フックを付ける。糸をもち網から直接カフへ継ぐ屈曲時とは異なり、丸型フックを経由しカフへと継ぐ。丸型フックが pulley の役割を果たし伸展を促すこと出来る。(図5参照)また、別法として板を180°回転させ、糸の先に重りを付け手指の伸展促すことも可能である。(図6参照)これも重さを変えることで段階付けが可能となり、回復状況に合った訓練を行える。

### 3. 内・外転

丸型フックを側方に付け、板を90°回転させ、母指や小指の内・外転を促すことが出来る。(図7・8参照)



図 1 : 全景



図 2 : スプリント部分

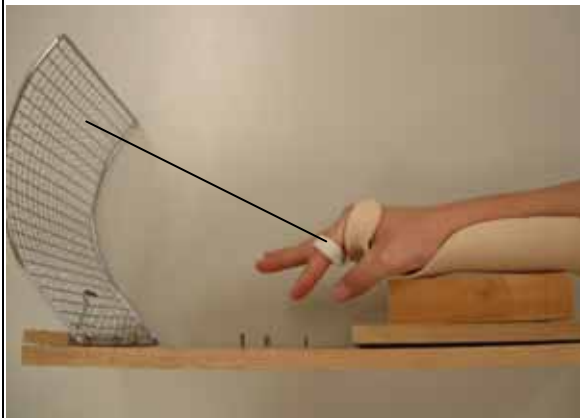


図 3 : 屈曲



図 4 : 4 指屈曲

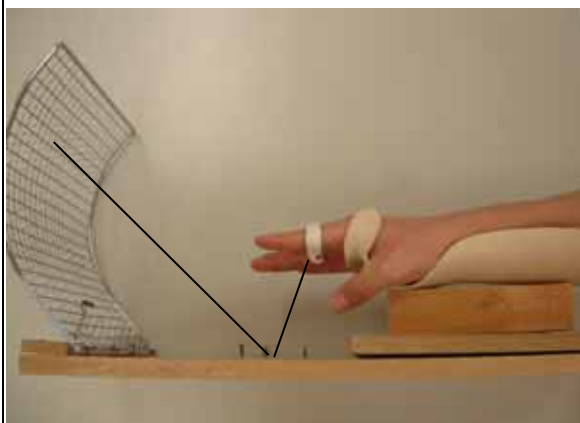


図 5 : 伸展



図 6 : 重りを使用しての伸展



図 7 : 母指外転



図 8 : 母指内転