

関節可動域 (ROM) 練習

< 実技ケース目標設定 >

寝たきり ベッドアップ 端坐位まで

< 開始時の注意点 >

ROMの目的と部位の確認

説明と同意

バイタルチェック

姿勢(患者・自分)

健側 患側

疼痛自制内の範囲

< ROM 実技 >

上月支

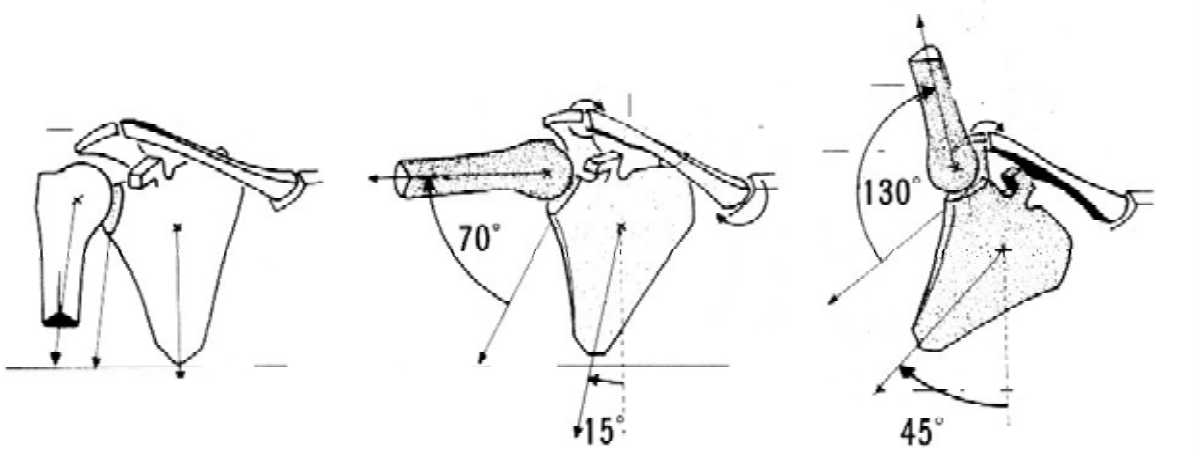
肩甲帯(挙上、引き下げ、屈曲、伸展)

肩の動きは脊椎、肋骨、胸骨、鎖骨、肩甲骨、上腕骨の複合運動

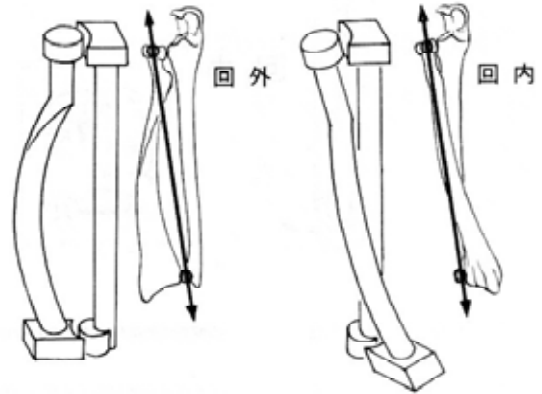
肩関節(屈曲、伸展、内転、外転、内旋、外旋)

屈曲外転には外旋運動が必要

関節運動学の要素



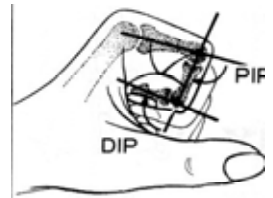
肘関節（屈曲、伸展）
前腕回内位、回外位で



前腕（回内、回外）
尺骨の周りを橈骨が回る

手関節（掌屈、背屈、橈屈、尺屈）
前腕回内位、回外位で

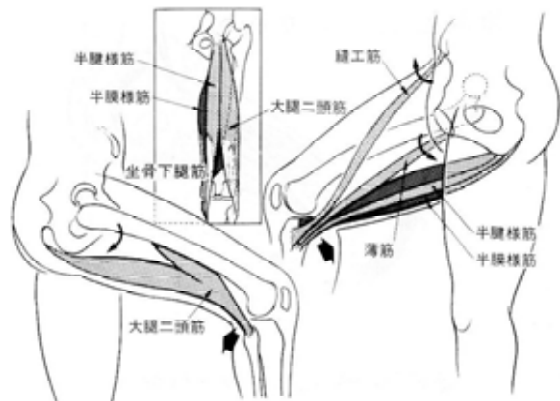
手指（屈曲、伸展、外転、内転、対立）
関節運動学の要素；離開法、軸回旋法、すべり法（凹凸の法則）
2関節以上にわたる筋のストレッチ；最もゆるんだ位置から開始



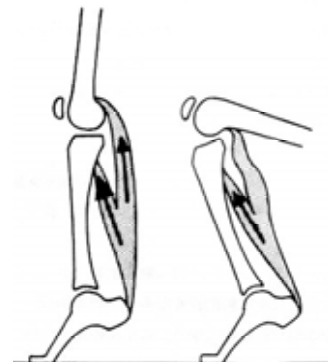
下肢

股関節（屈曲、伸展、外転、内転、外旋、内旋）

膝関節（屈曲、伸展）
関節運動学の要素
2関節以上にわたる筋のストレッチ；
最もゆるんだ位置から開始
（ハムストリングス）



足関節（背屈、底屈）
2関節以上にわたる筋のストレッチ；
最もゆるんだ位置から開始
（下腿三頭筋）



体幹

下部体幹・骨盤帯（屈曲、伸展、側屈、回旋）

開排位でのリラクゼーション

骨盤の操作による回旋ストレッチ

頸部（屈曲、伸展、側屈、回旋）

ポジショニング（枕の高さ；嚙下しやすいのはあご下～胸まで3横指）

牽引（頭の重みを支える程度）

屈曲回旋は自動介助運動で

上部体幹・肩甲帯（屈曲、伸展、側屈、回旋）

徒手呼吸介助手技

肩甲骨操作による回旋ストレッチ

基本動作練習と併せて

寝返り動作

下になる側の肩甲帯の安定性

肩甲骨骨盤からの操作

介助者の位置

側臥位でのアプローチ

肩甲帯

徒手呼吸介助手技

股関節伸展、内転ストレッチ

ベッドアップ

坐位耐久性訓練

股関節屈曲、SLR、体幹屈曲練習効果

端坐位でのアプローチ

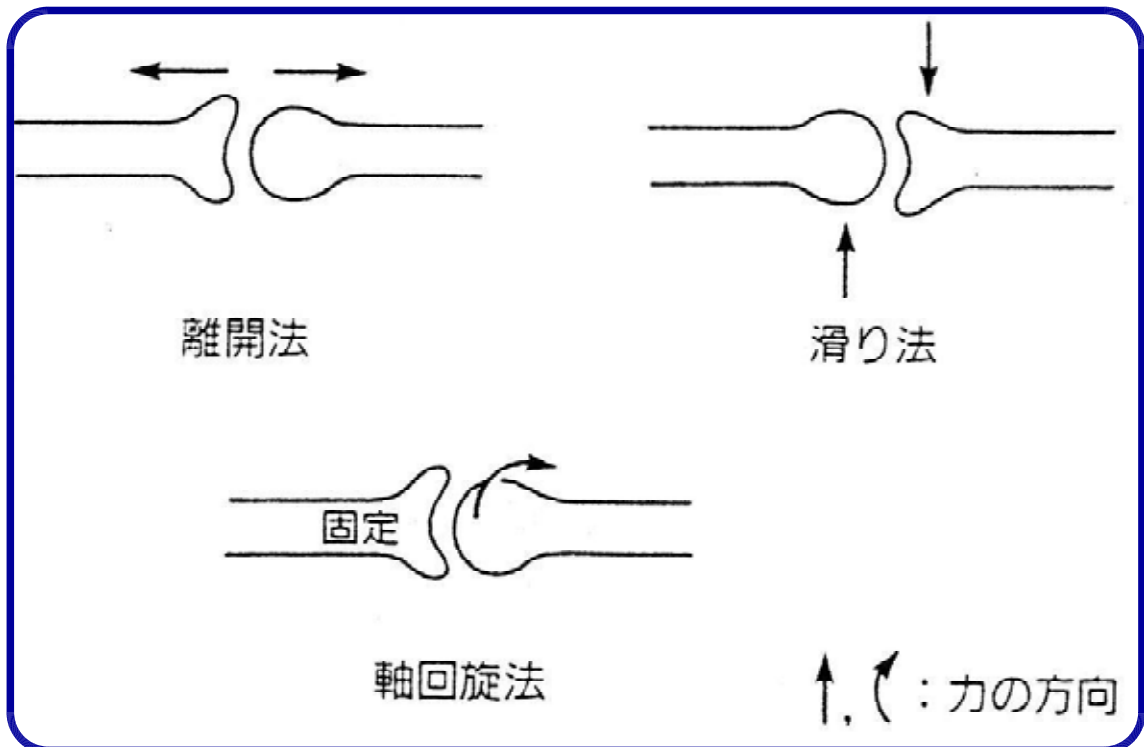
坐位姿勢保持・バランス練習

< 資料 >

【関節運動学の要素】

- 関節の遊び
- 最大ゆるみの位置
- 構成運動としての関節面のすべり
- 凹凸の法則
- 軸回旋

【副運動を利用した技術】



【他動構成運動】

