

## 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

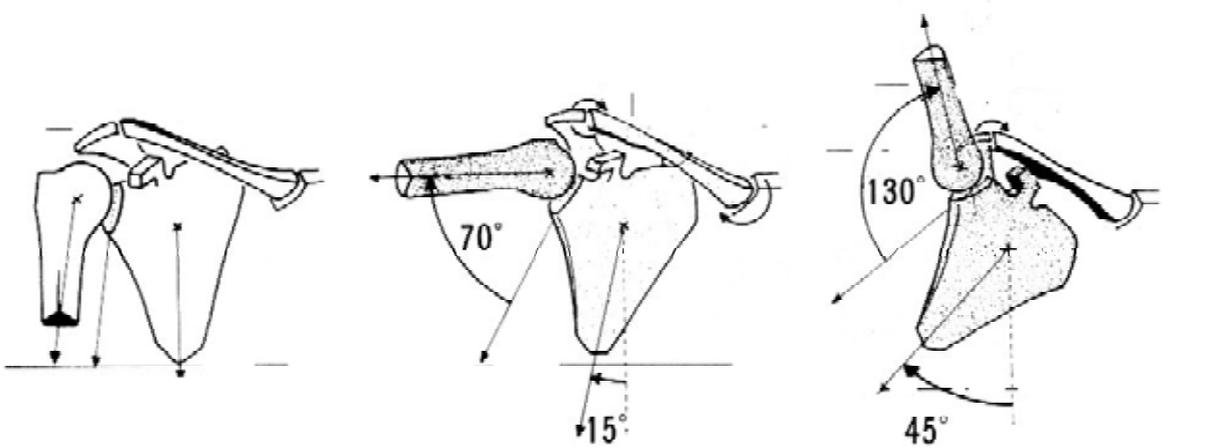
肩甲帯 (挙上、引き下げ、屈曲、伸展)

肩の動きは脊椎、肋骨、胸骨、鎖骨、肩甲骨、上腕骨の複合運動

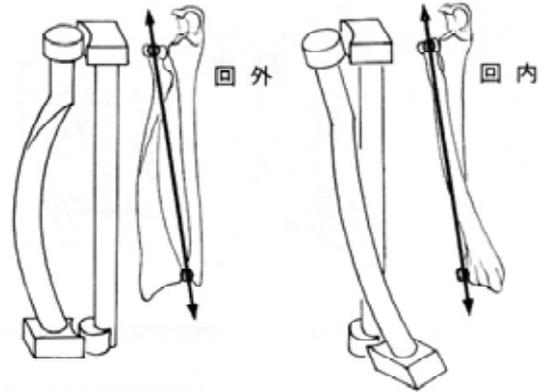
肩関節 (屈曲、伸展、内転、外転、内旋、外旋)

屈曲外転には外旋運動が必要

関節運動学の要素



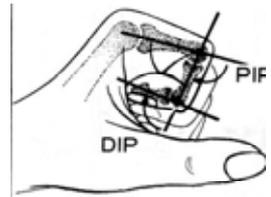
肘関節（屈曲、伸展）  
前腕回内位、回外位で



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

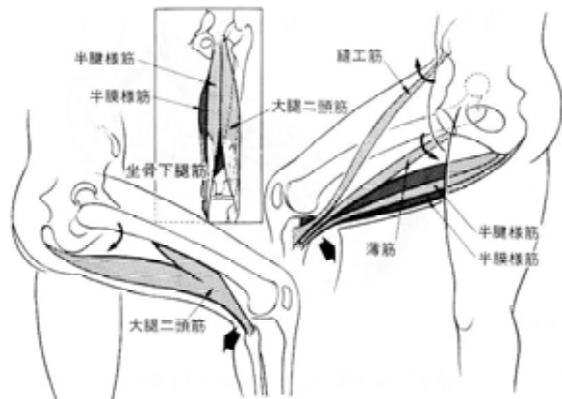
手指（屈曲、伸展、外転、内転、対立）  
関節運動学の要素；離開法、軸回旋法、すべり法（凹凸の法則）  
2関節以上にわたる筋のストレッチ；最もゆるんだ位置から開始



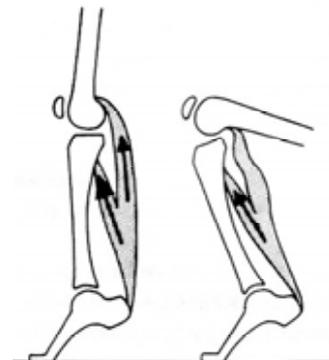
## 下肢

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

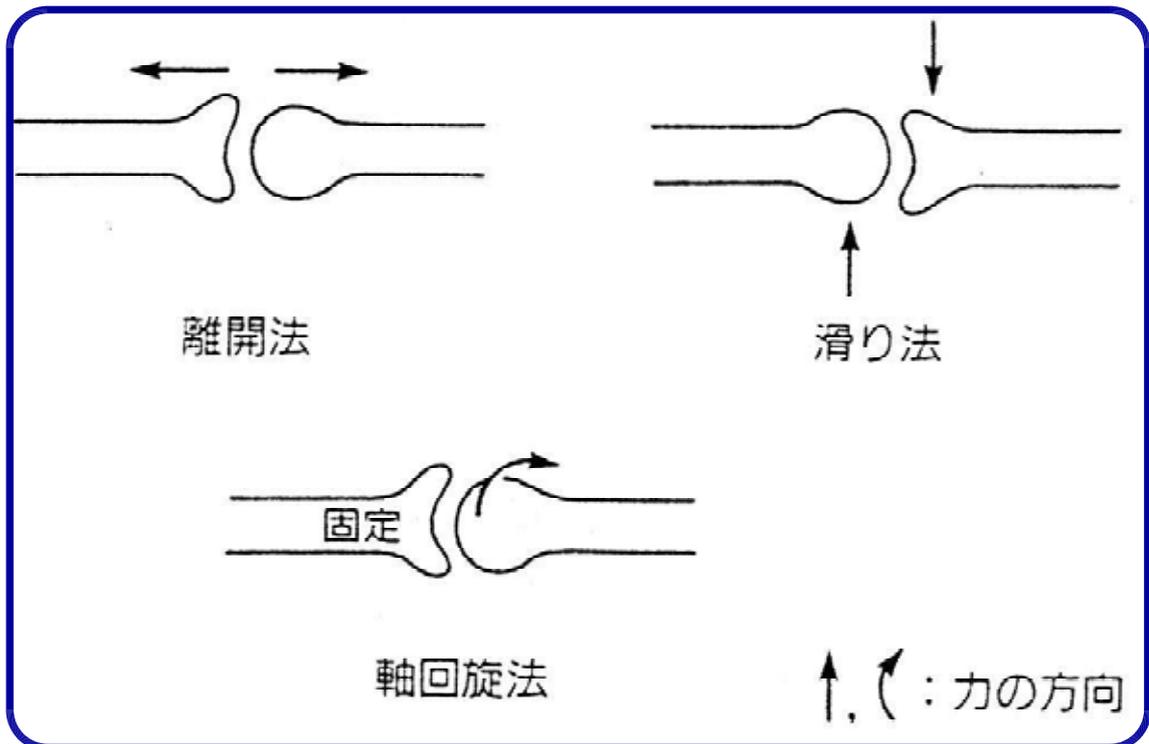
坐位姿勢保持・バランス練習

## < 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】

