



こなりハビリ しています



理学療法士の吉澤です。今回は、腰椎圧迫骨折を受傷し、1人暮らしの為身の回りの事を安全にご自身で行う必要があるA様について紹介します。

A様は、『自分の事は自分で出来るようになりたい』と目標があります。通所当初は、施設内の移動は車椅子を使用していましたが、リハビリを継続して行った結果、現在は歩行器歩行が自立し、移動時の職員の介助がなくなりご自分のタイミングで自由に動くことが出来ています。在宅生活でも、屋内の移動が楽に出来るようになったとのお話があります。

疾患による両下腿/足背の浮腫み、筋力低下やバランス能力の低下があり、利用開始当初は腰部の疼痛もあった為、起居動作練習や両下肢の筋力維持強化練習等を実施してきました。現在は、立位練習/バランス練習、応用歩行練習、階段昇降練習を実施しています。

歩行器歩行練習では、両下肢の浮腫み、転倒への恐怖感により下肢の振り出しにくさがありましたが、体幹筋や下肢筋力の向上・両下肢の浮腫みの軽減により、下肢の振り出しにくさはなくなりました。転倒の恐怖感は現在も少しあり、慎重に歩行をされている為、スピードはゆっくりですが、施設内は1日を通して歩行器歩行で過ごせるようになっていきます。また、立位バランス能力の向上もあり、リハビリ時のみ独歩を近位見守りの中で行えるようになっていきます。歩行器歩行の機会が増えた事で肩関節周囲に疼痛がきかれる事があり、上肢への負担軽減が、新たな課題となっています。

今後も、体幹や下肢筋力の向上・立位バランス能力の維持向上を目指し、歩行器歩行時の上肢への負担の軽減を図り、安全に在宅生活が継続できるように支援していきたいと思えます。

