

## 4 ストレッチについて

### 脳性まひ児へのストレッチ

ストレッチといえば、強く引き伸ばすというイメージがありますが、過度のストレッチは筋緊張を促すことになり、逆効果になりかねません。適度な筋緊張で行いましょう。また、寒いときは温めたり、緊張が強いときにはストレッチ等をしてリラックスしてから行いましょう。

痙直型・痙直型+アトローゼ型のように筋緊張の強い子どもたちには、活動の始めに不随意運動が出ないように取り組みましょう。反射抑制肢位(四肢は屈曲させ、頭は前屈、また膝にクッションを挟むなどの体位)をとって筋緊張低下、又は正常値に近づけることから始めましょう。

#### ●実際のストレッチ方法例(目次)

- (1) 仰臥位(脇・腰・股関節・ハムストリングス)
- (2) 側臥位(体側・肩甲骨)
- (3) 伏臥位(背中・腰)・ボール等利用
- (4) 各部位(手・足・首)
- (5) 座位・ベンチ座位

#### (1) 仰臥位

##### ① 腰回りのストレッチ

・太腿を胸につけるように押し回したり回したりする。



・この状態から左右に倒し腰をひねる。



#### ② 股関節のストレッチ

・脇に足首を挟み固定し、股関節をもって動かす。



#### ③ 下肢(ハムストリングス)のストレッチ

・外側から足を持ち上げ、足首からふくらはぎにかけて手と肘で挟む。



・股関節を引っ張りながら、かかとを上に持ち上げ  
ハムストリングスを引き伸ばす。



#### ④ 下肢の外旋・内旋を戻すストレッチ

・外側に膝が向いている場合

膝の上と脛を持ち、ひねるように内側へ戻す。



・内側に膝が向いている

膝の上と脛を持ち、ひねるように外側へ開く。



## (2) 側臥位

### ① 側わんのストレッチ

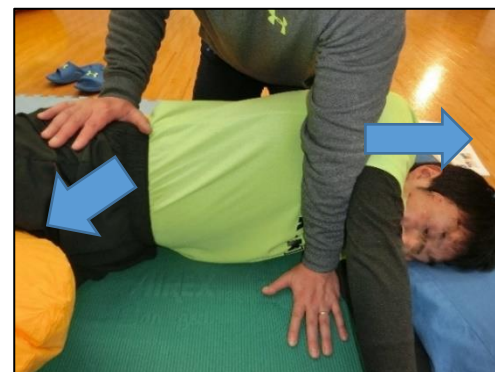
・左右の体幹筋の筋緊張のアンバランスが要因となる。短縮している側腹部を上方にした方法と下方にする方法がある。個人の身体の状態に合わせて側臥位をとらせ伸ばす。

・その際、床側体側面の腰を持ち上げながら伸ばし、下方が収縮していない状態で側臥位をとる。また、床側の腕を抜くことで肩にかかる重さを取り除く。

・前後に動かしながら、広げて腰椎部の可動域を広げる。



・腕を脇の下に置き固定して短縮している上部を伸ばしながら腰をひねるよう前後に動かす。



## ② 肩甲骨のストレッチ

・肩甲骨をつかみ、肩としっかり挟むように持って大きく円を描くように回したり上下に動かしたりす。



## ③ 肩関節のストレッチ

※関節をまたいで持ち動かすのはNG  
(この場合肘に負担がかかる。)



・肩を動かしたいときは、手首をもって動かすのではなく、肘をもって動かす。肩甲骨も動くので、そのことも意識する。



## (3) 伏臥位

### ① 背中、腰のストレッチ

・硬いところを触り広げてほぐす。

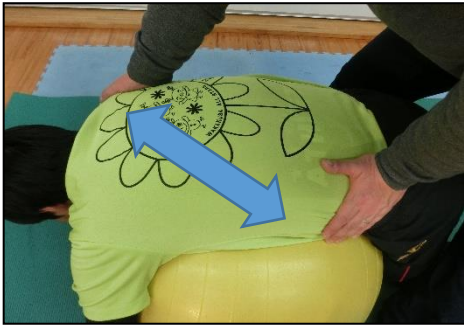


・バランスボール、ピーナッツボール、三角マットなどを利用して頸、体幹をリラックスさせる。

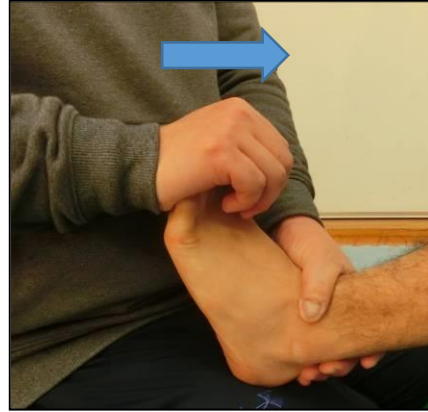


・この姿勢保持自体が、リラックスを得られる。

・床面での伏臥位と同じようにボールの上で前後左右斜め方向に伸ばす。



・指を背屈させる。



#### (4) 各部位

##### ① 首のストレッチ

・反る緊張が強い

肩を下げながら後頭部を支え引き離す。



##### ② 手のストレッチ

・手の指や指の間をもみほぐす。



##### ③ 足のストレッチ

・足の指を広げ指の間をもみほぐす。



##### ④ 脇のストレッチ

・筋が硬く張っている部位を上から押すようにほぐす。



#### (5) 座位

##### ① あぐら座位

・腰が後傾し背中が丸くなり、活動姿勢には不向きである。肢体不自由児者はこのような姿勢で座っていることが多くみられる。



・床面にて活動したいときには、下写真のような三角マットなどを敷き、前傾姿勢をとらせることが効果的である。三角マットを敷くことで骨盤を起こした前傾姿勢がとりやすい。



## ② 軀幹をひねるストレッチ

・あぐら座位の横にまたぐように座り、近い方の腕を自分の肩に置く。この状態で背中に腕を回し写真のようにひねる。



## ③ 端座位（ベンチ座位）

・効率よく楽に呼吸し、円滑に運動するためには、座位や立位等の体幹が直立、もしくはやや前傾した姿勢が適しています。しかしそれらの姿勢を自分で保持することは困難です。保持できたとしても姿勢を崩さないことに精一杯になり、効率的な呼吸や円滑な運動が難しくなることもあります。そのため、姿勢補助具等を活用して姿勢保持を支援することが大切です。

ここでは座位を支援するための道具としてベンチいすを紹介します。

・ベンチいすでは、基本的に大人が子どもを後ろから支えて座ります。

## ベンチ座位のメリット

- 目的に応じて姿勢を調整しやすい。
- 体幹垂直位をとらせることで、立ち直り反応等の姿勢反応を誘発しやすい。
- 手を動かしやすい姿勢（機能的座位姿勢）をとらせることができる。
- 骨盤を起こした状態で、介助者の腕を前方から入れて胸郭を開くと身体が伸び、頭部のコントロールがしやすくなる。
- 眼球運動も容易となり、自分を中心として周囲を見ることができ、前後左右の理解（認知発達）へつながる。

・肩が前に出て腕が内側に入っているような場合には、呼吸がしやすいように肩を開くようにする。



・介助者の腕で胸を開く。

