

運動療法 臨床報告 12月度

【歩行改善のための運動療法】

患者氏名	日付	運動部位	効果	詳細
Y.Kさん 82歳 女性	12/5	足股	左大腿痛 ○	立位右前方荷重の傾向あり、常に微動揺で重心不安定。左寛骨の後傾がみられ、踵の接地荷重が困難な状態です。骨盤位置の修正による股関節への荷重を促すための運動療法を実施し経過観察。
	12/20	股体幹	左大腿痛 △	左膝、大腿部への荷重時の痛みがあり、膝関節はわずに屈曲、典型的な足関節底屈傾向を示しているため、歩行の支障要因に。骨盤の運動療法に加え、脊柱も行いバランスは改善がみられる。
	12/28	股体幹	左大腿痛 ○	左大腿の荷重痛は軽減し支持力は良好。足関節底屈傾向も少なく、骨盤位置修整の運動療法でも初めからバランス良好。運動後は、左股関節の可動性改善がみられ荷重がスムーズになりました。
S.Yさん 84歳 女性	12/7	股下肢	左大腿痛 ○	左大腿部の荷重痛、動作痛は軽減傾向にあり、室内では杖なしで歩行可能。左股関節への荷重入力を促すための運動療法を実施し、支持感覚を得たのち、立位での安定性向上がみられました。
	12/14	股下肢	左大腿痛 ○	可動性は改善しているが、まだ荷重負荷には耐えられない様子。非荷重状態では、スムーズな下肢の屈曲伸展動作が可能です。運動療法の動作にも徐々に慣れてきています。
	12/21	股下肢	左大腿痛 ○	左大腿部の痛みは格段に改善していて、荷重負荷もある程度可能ですが、片脚立ちは不可。運動療法での安定性も増し、日常での歩行がよりスムーズになっているようです。
	12/28	股下肢	左大腿痛 ○	歩行時の左大腿部痛はほぼ消失しているそうです。左下肢の支持力はまだ不足。代償的な下肢内旋傾向が改善しつつあり、左下腿外側の過緊張も緩和しています。運動療法はよりスムーズに。
K.Wさん 82歳 女性	12/5	足股	左膝痛 ○	左膝、大腿部に荷重痛があるため、立位右荷重傾向。微動揺があり不安定。室内歩行でも介助が必要。立位での踵接地荷重がほとんどできず、足、股関節への運動療法を実施し経過観察。
	12/20	足股	左膝痛 ○	足関節の底屈傾向は依然顕著。踵踏みの運動療法も完遂は困難。骨盤の後傾もみられ、運動療法による改善を試みるも著効はみられず、引き続き経過観察。
S.Oさん 90歳 女性	12/20	足股	腰背部痛 4→2	腰背部痛が強く、わずかな立位継続でも痛みが増悪するため、日常動作への支障が大きい。左足関節の底屈傾向があり、骨盤動作も不良。運動療法後は、痛みが軽減し、立位姿勢も改善。
	12/26	足股	腰背部痛 2→1	腰背部痛は依然軽減していて、立位継続時間が延びています。立位姿勢も改善状態を維持しています。足関節とともに、骨盤から股関節への荷重感覚を促す運動療法を行い、より改善効果があります。

○：一定の効果、実感あり 2→1：施術前後の痛みの変化（本人にとっての最大痛値を5に設定）

パテラセティング：大腿四頭筋の活性のための膝関節伸展運動

その他 臨床報告

「効果がみられなかった症例」

これまでの臨床報告と同様、個人差はあれ運動療法後は、姿勢改善、動作改善など、何らかの効果（自覚または他覚所見）があります。しかし、それは運動直後には効果が見られるということであって、継続的な改善効果については、患者様によってその差は大きくみられます。

施術の翌週に訪問したら、再び動作が緩慢で、運動後の効果が消失している症例がみられます。効果が消失している原因として考えられるのは、前回施術から患者が、自身で継続的に運動療法を実行していないことが挙げられます。また、運動療法を実行しているものの、運動の方法が間違っていることも考えられます。

継続的な効果を得続けることは、患者自身にとって非常に有意義なことで、それを理解してもらえよう伝え、実行できる環境を可能な限り整えることが必要と思います。

考察

今回の運動療法は「歩行の安定」を目的とした運動内容になります。そのため、偶然ではありますが、下肢に何らかの痛みを持つ患者に対し、運動療法を実行しました。下肢痛を抱える患者の多くは、立位不安定で転倒することが多く、歩行を継続すると痛みが増すことが多くみられます。下肢の痛みが長期間に及ぶと他部位にも痛みが波及する症例もあり、多くは歩行そのものを控え、身体能力が低下するといった負の循環が生じています。

下肢痛を抱える患者の多くに共通する身体的特徴として、つま先荷重であることが挙げられます。そのため下腿と大腿四頭筋が過剰な緊張状態にあり、下腿は夜間につる場合も。この状態が長期に及ぶと膝関節痛や腰痛に波及することが考えられます。つま先荷重の状態は、当然歩行時のバランスの不安定さに繋がり、筋力の浪費による歩行継続困難にもなります。こういった状態を改善するためには、通常の治療に加え、運動療法による患者の身体動作そのものの改善が必要になります。

下肢痛を抱える患者に対し、主に骨盤の可動性を出す。股関節で体重負荷を受ける感覚の入力といった骨盤帯中心の運動療法を実行しました。

多くの患者は、普段認識したことのない骨盤動作を感じ取る感覚入力に戸惑っていました。全く分からない。といった声を頻繁に聞きましたが、運動療法後には姿勢改善、歩行安定効果があり、徐々に運動にも慣れて、感覚入力を感じられるようになってきた患者もいました。

一定程度の効果は運動療法によってあることは、施術者も患者も理解し納得できていましたが、その効果は継続しないことが多く、次の訪問時には前回と同様の状態になっていることが多く見られました。これは継続的な効果を得るには、患者自身での運動療法の実行が不可欠な要素であるためであり、患者が自身で実行するためのモチベーションを導き出すのは、施術者による患者教育であると再確認しました。