

A-02-1

遷延性意識障害患者の関節拘縮に対するスタティック・ストレッチングの効果

独立行政法人自動車事故対策機構岡山療護センター

○金田憲司, 山名弥生, 小郷総子, 河原麻耶, 藤本悦子, 足立幸枝, 本多和成, 衣笠和孜, 西本詮

【目的】私達は遷延性意識障害で長期療養患者の関節拘縮を予防し, 日常生活援助の中で関節可動域を維持する方法として, 反動や弾みをつけずに筋をゆっくりと伸ばしていく『スタティック・ストレッチング』を実施し, その効果について検討したので報告する。

【方法】当院入院中の遷延性意識障害患者 6 名の肩 (外転・屈曲・内外旋), 股 (外転・屈曲), 膝 (屈曲) の 3 関節計 14 方向に 20 秒ずつのストレッチングを 3 ヶ月間実施した。また経過中, 関節可動域の低下した部位に対し, さらに 3 ヶ月間 30 秒のストレッチングに延長し実施した。関節可動域は, 実施前後に理学療法士による関節可動域測定を行い評価した。

【結果】20 秒のストレッチングでは対象患者関節可動域の 45% に維持がみられ, 50% に最大 20° の拡大がみられたものの, 5% に最高 10° の低下がみられた。これらの低下部位に対し 30 秒のストレッチングに延長した事で, 40% に維持がみられ, 60% に最大 20° の拡大がみられた。

【考察】スタティック・ストレッチングは遷延性意識障害で長期療養患者の関節拘縮予防に有用であった。これは, ストレッチングを行う事で神経生理学的反応 (I b 神経の抑制) が起こり, 筋や軟部組織の短縮及び伸張性低下が改善された為であると考えられる。また, 一般的にストレッチングの長さは 20~60 秒の短時間でも効果的と言われており, 我々の検討でも 30 秒以内で良好な結果が得られた。スタティック・ストレッチングは家庭でも手軽に取り入れる事ができる, 安全で有用な関節拘縮予防法であると思われる。