

リーチ動作の評価と運動療法

六地蔵総合病院リハビリテーション科

理学療法士 楠 貴光

日常生活活動でおこなう上肢のリーチ動作は、手部を目標物に最短距離かつ直線的に移動させ、このとき肩関節および肩甲骨運動に肘関節の運動を伴う動作であると報告されています（松原：2009、長崎：2006）。

一方、理学療法で用いる徒手筋力検査や関節可動域検査では、肘関節運動を伴わない状態における上肢の挙上動作として、上肢機能を評価することが一般的に知られています。また、上肢運動時の肩甲骨機能に関する肩甲上腕リズムや肩甲骨周囲筋の活動についての多くは、これまで肘関節運動を伴わない状態で計測されて報告されています。

臨床における患者様では、肩関節や肩甲骨周囲筋の筋力強化や筋緊張の改善を図るため、上肢挙上動作練習を自動運動や自動介助運動にておこなう際に、肘関節運動を含む到達肢位までの運動の違いによって、肩関節運動に伴う肩甲骨運動が異なることを経験すると思えます。

例えば、自動介助運動において、肘関節を伸展位にて上肢を挙上させていくと、過度な肩甲帯の挙上が早期から生じてしまう場合に、リーチ動作のように肘関節運動とともに肩関節の屈曲方向への運動を誘導することで過度な肩甲帯挙上が抑制できることがあると考えます。

このような経験からも、上肢のリーチ動作や挙上動作のような到達肢位までの運動の違いによって、上肢挙上保持時の肩甲骨運動や肩甲骨周囲筋の活動が異なると仮定した場合には、自動運動での自主トレーニングの指導方法や上肢の自動介助運動の方法にも十分な配慮が必要と考えます。

そこで今回のモーニングセミナーでは、私がこれまで行ってきた研究から得られた知見をもとに上肢のリーチ動作の評価と運動療法について解説させて頂き、皆様がこれから上肢のリーチ動作を評価・治療する際の一助となればと考えております。