



滑車運動(プーリー体操)でのリハビリを紹介

麻痺などがあって自分の力だけでは腕を持ち上げるのが大変な方や肩痛がある方などに、肩関節の可動域維持・拡大や周囲筋のストレッチを目的にプーリー体操用の器具を作ってみました。実際に利用者さんとリハビリで使用していますのでご紹介します！



【滑車運動(プーリー体操)とは】

プーリー体操とは、椅子に座った状態で上肢の力を利用して、動かさにくい腕を上げる運動です。場所を取らず、自分のペースで運動ができ、自身で動きの範囲を調整しながらできる運動器具です。

【プーリー体操の効果】

肩や肘、手関節のストレッチ
上肢筋力の維持・向上
疼痛の軽減
肩こり予防 など

ベッド上での生活が
主な方は、
離床のきっかけにも
なるかと思います。



【利用者紹介】 Kさん 要介護5

右腕を自身で自由に動かすことが困難で
リハビリ以外でもストレッチができれば
いいな、とお話がありました。



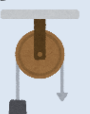
そのお話を聞いて、家でもできる器具を
作ってみようと思いDIYしてみました。

この器具を使うと、脇の下が伸ばされる
感覚があって、気持ちいいです。

注意

ゆっくり動かし
痛みの出ない範囲で
行いましょう

使用してみて数回ですが
現在は2~3分
の実施です。



【作り方】

～ 用意するもの ～

① 吊るすもの 2ヶ

物干し竿を室内に吊るす商品を代用

② ナスカン 2ヶ

③ 滑車 2ヶ

④ ロープ

⑤ グリップ 2ヶ

※ ①～③は1つでも構いません



～ 作り方 ～

- ・ロープとナスカンを使って、吊るす物と滑車を繋げます
- ・滑車にロープを通し、グリップにも通します
- ・実際に椅子に座って動かしてみて、ロープの長さを決めて完成です！

※ 滑車を1つにして作成しても構いません

※ Kさんの器具は、**右手が外れないように、肘を伸ばしやすいように**一工夫しています



今回は、Kさんの症状に合ったプーリー体操の紹介をしました。適応もありますので、より安全に使用するためにも興味のある方はスタッフまでお声掛け下さい。