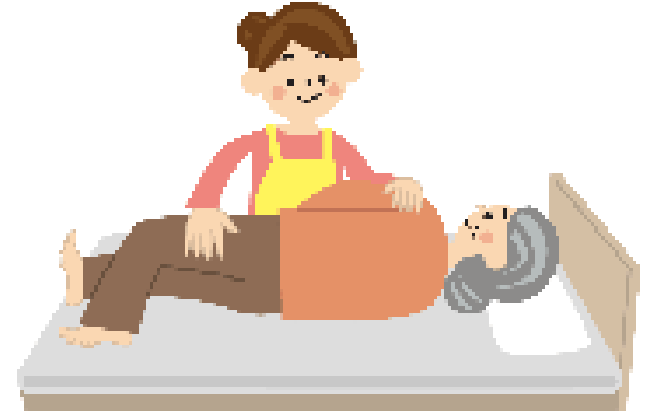


寝返り動作

- ①身体を曲げて行うパターン
- ②足で蹴るパターン
- ③身体を部分的に持ち上げて行うパターン



【影響を与える環境因子】

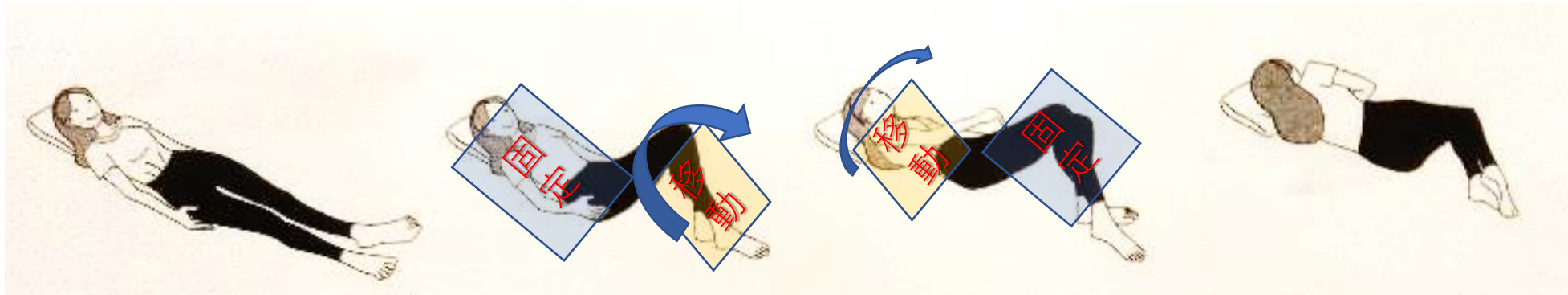
- ・寝ている場所の広さ
- ・マットレスの硬さ
- ・布団の摩擦や重み
- ・ベッド柵、移乗バー

ポイント

- ・体幹の分節的回旋
- ・固定側と運動側

①身体を曲げて行うパターン

寝返る側に上肢を持ち上げたり、膝を曲げることで、その重みを利用し、テコの原理で転がり側臥位になる



膝立て⇒膝倒し⇒骨盤回旋⇒体幹回旋⇒肩甲帯

頸部回旋⇒リーチング・肩甲骨上方回旋⇒体幹回旋⇒骨盤回旋⇒下肢屈曲

②足で蹴るパターン

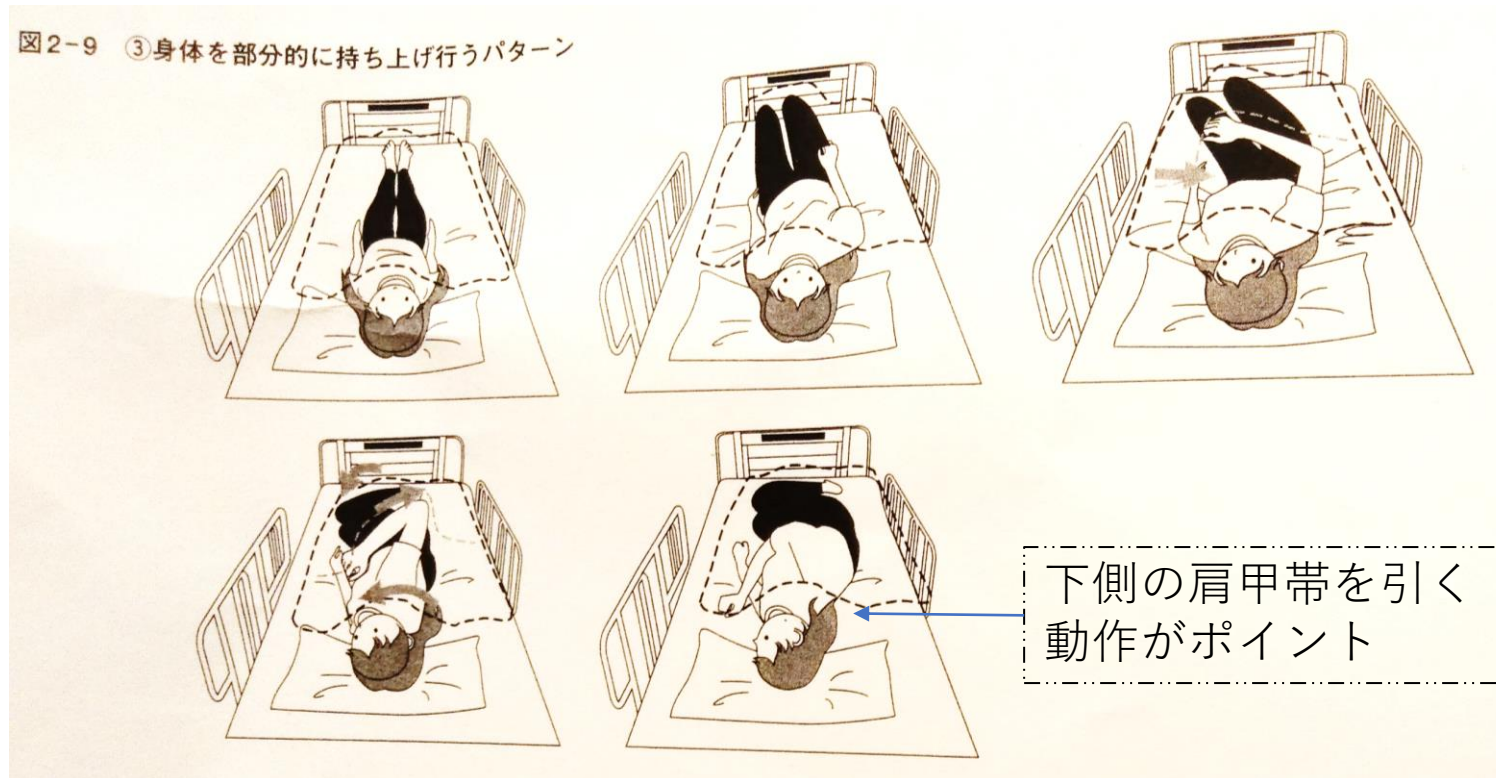
寝返る側と反対側の足を曲げ、床をけるようにして側臥位になる



反対側足底接地⇒股関節伸展⇒骨盤回旋⇒上半身回旋
※寝返る側の股関節外旋位にすると、骨盤回旋が発生する

③身体を部分的に持ち上げて行うパターン

膝を立て臀部を持ちあげ寝返る反対側へいき、
上肢で上半身の掛布団の摩擦や位置を調整し、横向けにする



※幅の狭いベッドや布団のある場合

寝返り：リハ誘導のポイント

1. どのように寝返りたいと身体は望んでいるのか把握
⇒ 屈曲パターン？ 伸展パターン？ 上半身から？ 下半身から？
2. 寝返りしにくい要因を特定
⇒ 可動域（体幹・頸部回旋、下肢屈曲、リーチングなど）
認知機能、注意機能、疼痛、麻痺など

P) ①動きたい方法をアシスト ②代替方法の助言 ③環境調整