

クライアントレポート

レポート日	対象者	作成者
日付 2024年1月19日	名前 M Y 様 性別 女 年齢 50 前半	名前 佐藤

障がい名・状態

二分脊椎、股関節の筋癒着 下肢筋肉の強い緊張 下肢可動制限 便秘

期間 2020年4月～2021年9月

初見の状態 希望や目標

上肢の筋力も弱くなっている為、車椅子から椅子への移動も少し大変

下半身は筋肉が弱く立てない、股関節と膝関節も硬く可動制限あり

当時のリスク

老後の自活の制限 筋力不足による日常生活への支障 転倒リスク

転倒時や床から少し高いところへの移動が将来的に不安

実地内容

トレーナーによるストレッチや関節モビライゼーション

振動による圧迫弛緩法 PNF や手技で緩ませながら伸ばすのと日々の柔軟性ストレッチの指導

下肢を特別器具で固定し筋力トレーニング ベンチ上 床上 車椅子上で行う高強度のトレーニング

トレーニングをとうしての柔軟性の向上

改善内容・現状の経過報告

下半身の可動性が出てきた為 スクワットなども可能になった。何も持たなくても立てるようになった。上半身が強くなったので車椅子→椅子や車の移動などが楽になった。

体幹の強化で側湾の改善 日常生活に運動する習慣がついた

お客様の感想

筋トレが大好きになった！ 転勤先でも筋トレは自宅でもできそうです

ストレッチは少し痛いですが、足がまっすぐになった

生活が楽になった

今後の課題

もっと柔軟性を向上させることで車椅子常にないところでの生活の質の向上

上半身と体幹は強化必須

下半身は柔軟性が上がることでもっと強化可能

臀部とハムストリングスの強化

