

「歩行訓練特化型」 リハビリデイサービス

コンパスウォーク神島台

脊柱管狭窄症の方へ

コンパスウォークでは専属の理学療法士が
脊柱管狭窄症のリハビリプログラムをご用意し
個別で実施いたします。

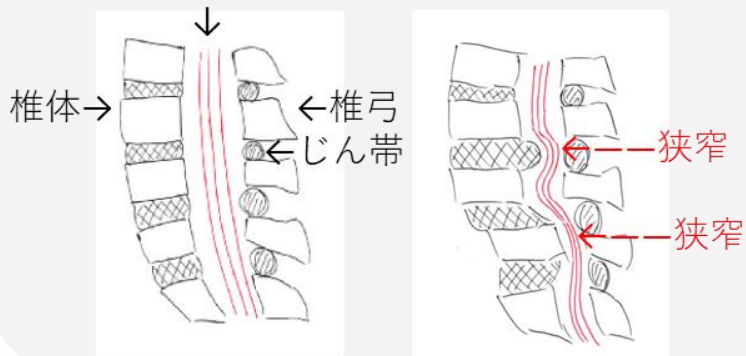


管理者:和田
(理学療法士)

脊柱管狭窄症とは

脊柱の後ろを通っている脊柱管は神経の通り道です。
その通り道が、背骨の圧迫骨折やすべり症などの原因
で狭くなってしまい、神経が圧迫されてしまって、
足にしびれや痛みの症状が出てしまいます。

脊柱管



「歩く」を分析
「個別」にリハビリ

筋力
UP

バランス
UP

痛み
緩和

持久力
向上

コンパスウォーク神島台

住所:田辺市神島台14-8

*「とんかつよし平」様向かい
「神島台」交差点すぐ

TEL:0739-33-2332

FAX:0739-33-2331

※お気軽にお電話ください



○脊柱管狭窄症のリハビリ

①理学療法士によるアプローチは？

痛みのでる原因・動作の確認を行い、生活動作の指導を行います。またリハビリ効果を自宅で再現することを目的とした自宅で簡単にできるセルフエクササイズの指導などを行います。



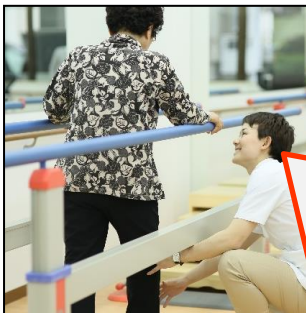
②ご自身でできるアプローチは？

自宅での痛みの緩和とコントロールが重要となります。自宅で行えるセルフエクササイズで姿勢や動作による痛みの緩和をご自身で行えるようにご指導させていただきます。



③歩行訓練

痛みによって立ち上がりなどの動作がなくなると歩行機会も減少し、身体機能が落ちていきます。立位や歩行姿勢の指導を行い、痛みの出ない歩行を獲得していただくことで、歩行機会が増え健康を維持していきます。



●施設一連の流れ

1. PTによるベッドサイドリハビリ



問診やベッド上での評価・動作分析をし、その日の痛みや身体状態に合わせて、行う内容を修正し、トレーニングを行います。

2. マシンリハ、平行棒での歩行訓練



その日の状態に合った適切な負荷量で効果的なマシンリハ・歩行訓練を行います。

3. 岩盤浴などの温熱療法



筋肉を温めることで、血流が良くなり、運動・整体の効果がよりUPします。活動量が減り冷え性になってしまった方に効果抜群です。

4. 整体、リラクゼーション



痛みによって硬くなったり、疲れが溜まった筋肉をほぐします。その日の気分・状態によっても行う場所を臨機応変に対応します。

●症状毎の個別対応

脊柱管狭窄症の方は神経の圧迫による痛みや障害部位より下にでるしびれ・脱力感による運動・感覚障害が主症状となります。これにより各動作に困難さが出現し、結果として閉じこもりがちになり身体機能が低下してしまう方も多くいます。姿勢や動作方法は症状の緩和・増悪につながるため、とても重要になります。PTが毎回状態の確認をさせていただき、ご利用者様の生活状況に即した動作指導を行い、身体状況に合わせたマッサージを併用して、症状の緩和を図り、活動量の増加・健康の維持を行っていきます。

* 歩く以外の身体の症状でも御気軽に御相談ください。

ご自身でできるご自宅でのリハビリの紹介

腹式呼吸

脊柱を支える重要な筋肉インナーマッスルを鍛えます。5秒吸うときにお腹を膨らませ、5秒吐くときにへこませます。

この他にもまだまだご自宅で簡単に出来るリハビリがあります。ぜひ一度見学にいらしてください。

見学、随時承り中
理学療法士によるリハビリ紹介、整体
お気軽にご相談ください