

関節可動域運動（ROM） ナースマニュアル

脳卒中看護セミナー受講生様 限定

関節可動域(ROM)運動

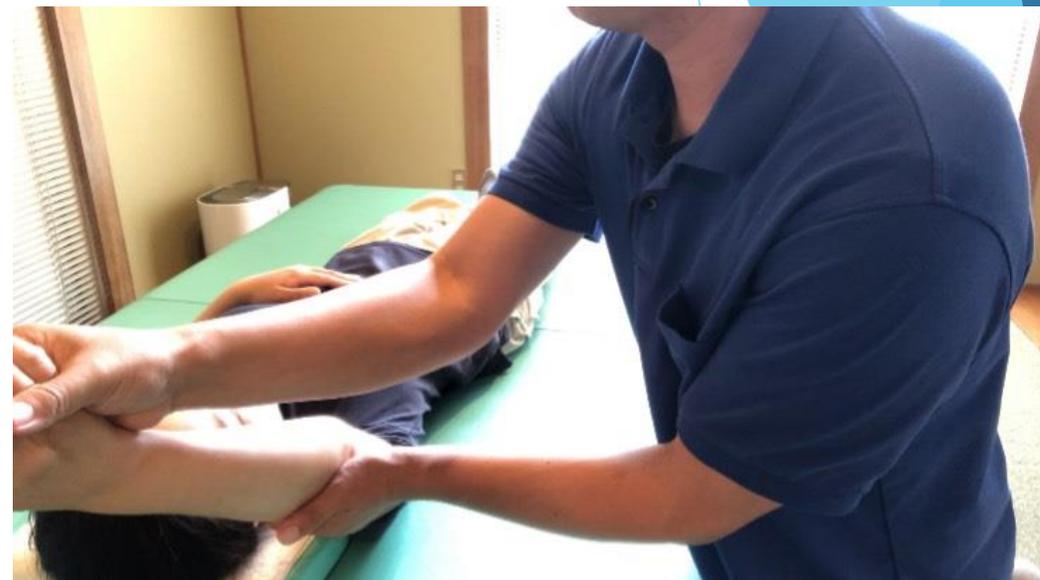
- ▶ 一動作 5 ～ 10 秒くらい時間をかけ、 5 ～ 10 回を目安に行う
- ▶ 上記を一日 1 ～ 2 回行う
- ▶ **過用・誤用**に注意

肩関節屈曲



- ▶ 良い例：対象者の肘を持った方の手で誘導する
- ▶ 悪い例：対象者の手首を持った方の手で誘導する
肩屈曲に伴い対象者の肩甲骨が挙上する

肩関節外転



- ▶ 良い例：対象者の肘を持った方の手で誘導する
- ▶ 悪い例：対象者の手首を持った方の手で誘導する
肩関節外転に伴い対象者の肩甲骨が挙上する

手指拘縮予防 ①手指伸展（屈曲拘縮）



- ▶ 良い例：対象者の母指球をしっかりと持って母指から伸ばす
- ▶ 悪い例：4指から強引に伸ばす

手指拘縮予防 ②手関節屈曲（伸展拘縮）



- ▶ 良い例：対象者の手のひらにくぼみができるように指の付け根から曲げる
- ▶ 悪い例：対象者の4指の指先のみを曲げる

股関節屈曲



- ▶ 良い例：対象者の大腿部を持った方の手で誘導する
- ▶ 悪い例：対象者の足部を持った方の手で誘導する

膝関節伸展



- ▶ 良い例：自身の手を上方にリーチするように膝関節伸展を誘導する
- ▶ 悪い例：自身の手を前方にリーチするように膝関節伸展を誘導する
大腿前面（大腿四頭筋）を押さえて固定する

股関節伸展



- ▶ 良い例：自身の肘を後方に引くように誘導する
- ▶ 悪い例：自身の身体を捻って誘導する

股関節外転



- ▶ 良い例：自身の肩関節を外転しながら誘導する
- ▶ 悪い例：自身の肩甲骨を挙上しながら誘導する

尖足予防・改善（足関節底背屈）



- ▶ 良い例：対象者の踵を把持し、足底全体に自身の腕を当てて誘導する

尖足予防・改善（足関節底背屈） 注：悪い例



- ▶ 悪い例：つま先だけに圧がかかると足関節底背屈を助長する
- ▶ 過度な手関節掌屈で対象者の踵を持つ

関節可動域運動(ROM)

- ▶ 回数・時間はセラピストに相談
- ▶ 基本的には1動作10秒程度・5回が目安
- ▶ 自動的なROM運動も実施・指導

- ▶ 誤用・過用に注意



自立に導く 技術を学ぶ



療法士・看護師・介護福祉士

リハビリ・ケアの技術をマンツーマンで教えます