

Space Wonder

- Walk Type -



株式会社テクノブレイン

トレーニング説明書の内容は、予告なく変更する場合がございます。

目 次

・ウォークタイプ対象の方	3
・訓練方法一例	
➤ 前歩行	4
➤ 大股歩き	5
➤ ももあげ歩行	6
➤ 横歩き	7
➤ 後ろ歩き	8
➤ タンデム歩行	9
➤ ランジウォーク	10
・その他の訓練の紹介	11

ウォークタイプ対象の方

■日常生活で自立歩行を行っているが転倒の経験やふらつきがある方

- ・通常歩行の反復訓練はスペースワンダーの装着のみをおすすめします。
- ・筋力やバランス機能向上のための歩行訓練は平行棒との併用をおすすめします。



通常の歩行訓練



後ろ歩き

■日常生活で杖や歩行器を使用しており、転倒のリスクが高い方

■荷重により歩行時に腰や膝関節の痛みが強い方

- ・転倒防止と体重の免荷のため、全ての訓練で平行棒との併用をおすすめします。



通常の歩行訓練



ももあげ歩き

訓練方法一例

■前歩き

目 的

- ・通常歩行の反復訓練
- ・歩行時の正しい姿勢やフォームの習得

ポイント

- ・腰に痛みがない範囲で背筋を伸ばし、手を振って歩きましょう。
- ・平行棒を併用する場合は肘が軽く曲がる高さに設定し、左右反対の手と足が出るように歩きましょう。



訓練方法一例

■大股歩き

目 的

- ・脚力の強化や柔軟性の向上
- ・パーキンソン病特有の小刻み歩行の改善

ポイント

- ・歩幅は段階的に広げましょう。
- ・手も大きく振り踵から接地しましょう。
- ・上体が後ろに残らないようにしましょう。



訓練方法一例

■ももあげ歩き

目 的

- ・下肢(主に腸腰筋)や体幹の筋力およびバランス強化
- ・階段上りや浴槽を跨ぐなどの ADL 訓練

注意点

- ・可能な方は膝が90度になる高さまで上げながら前に進みます。
- ・ももをあげた際に腰が反ったり、丸まったり上体が左右に傾かないように意識しましょう。



■横歩き

目 的

- ・中殿筋など股関節外転筋の強化
- ・左右へのふらつきの防止、踏ん張り強化

ポイント

- ・背すじを伸ばして行い、足をあげたとき体が左右に傾かないようにしましょう。
- ・つま先を正面に向けて行いましょう。



訓練方法一例

■後ろ歩き

目 的

- ・足関節背屈の可動域拡大、前脛骨筋の強化
- ・バランス能力や歩行時の集中力向上
- ・歩行器を後ろに引く際などの ADL 訓練

ポイント

- ・上体が前後に傾かないようにしましょう。
- ・介助者は声がけや後方に付くなどして運動する方のご不安をケアしましょう。



訓練方法一例

■タンデム歩行(継足歩行)

目 的

- ・内転筋群の強化
- ・歩隔が広い方の歩行時の安定性の向上

ポイント

- ・初めから一直線に揃えずに、徐々に歩隔を狭めて行いましょう。
- ・安定してきたら、手の補助も徐々に減らしていきましょう。



やや広め



一直線

訓練方法一例

■ランジウォーク

目 的

- ・下肢全般の筋力、バランス強化
- ・腸腰筋や大腿直筋などの柔軟性向上

ポイント

- ・上体をまっすぐに維持しましょう。
- ・膝を90度に曲げつま先よりも前に出ないようにまっすぐ腰を落としながら前進します。



実際の訓練風景紹介 ※お写真の利用の許可をいただいた方です



普段は歩行器をご利用の男性です。
歩行器ご利用の際は前傾姿勢となり、足があがらずすり足になっており不安定です。また数分歩くと疲れてしまい、もっと長い時間歩きたいと明確な希望をもっておられます。
スペースワンダーを装着すると普段より体幹も伸展し、歩幅も大きく、つま先の挙上角度も増大しています。
はじめは平行棒を両手で把持するところから始め、次に片手、最後は短い距離を設定し、手を離し振りながらの歩行にチャレンジしています。ほかの運動はやや消極的ですが、こちらの歩行訓練はとても喜んでくださっています。歩行器使用時なるべくご自身の力で安全に歩けるように徐々に訓練の強度を上げ、継続していきます。



普段は自立歩行を行っておられますが、脳梗塞を発症後、右半身の麻痺が残った男性です。麻痺側下肢の荷重は可能ですが、腰背部に力が入りにくく、体幹が前傾し、腰の痛みを口にされます。
左の写真はスペースワンダーを装着してトレッドミルで訓練している写真です。右の装着なしの姿勢と比べ、姿勢をまっすぐに保っています。スペースワンダーは下肢だけでなく、脊椎にかかる荷重も免荷できるため、腰の痛みなく歩行訓練が可能となっております。



通常の歩行は安定していても、段差では不安がある方や、庭の手入れなどしゃがんだ状態から立つときがふらつくという方には、不安定な場所での立位保持や昇降訓練、免荷していなければ転倒や関節痛が伴うような筋力トレーニングも安全に、無理なく行えています。特にバランス訓練はあえてゲーム的要素も入れ、お互いに笑顔も出ますがそれも安全に行えるからこそと思います。