

嚥下障害の首・体幹に対するトレーニング

徒手筋力検査法 MMT (Manual muscle testing)

0：収縮なし

1：収縮はあるが関節は動かない

2：重力を除けば全可動域動く

(水平面上で全可動域動く)

3：重力に抗って全可動域動く

4：ある程度の抵抗に抗って全可動域動く

5：正常

肩甲帯：屈曲 伸展 挙上 引き下げ

肩：屈曲 伸展 外転 内転

外旋 内旋 水平屈曲 水平伸展

頸部：前屈 後屈 回旋(左 右)

側屈(左 右)

胸腰部：前屈 後屈 回旋(左 右)

側屈(左 右)

※上記はスタッフが記入致します。

呼吸の調整

肩甲帯の挙上運動

首の回旋運動



ゆったりとした静かな呼吸を行います。自分で動かしリラックスを図ります。日常から座るトレーニングとともに、食事の前の準備としても行います。

舌骨上・下筋群のストレッチング



他動的に運動を促したり、舌骨上筋群のストレッチとして舌骨を介助者の手で固定した上での首を伸ばす運動を行い、喉頭(のど)の可動性を改善させます。

頭部挙上位保持訓練



舌骨上筋群の強化方法です。頭を持ち上げた状態を保ったり、頭部を他動的に支持しながら下顎(あご)を引き下げる際に抵抗を加える方法もあります。

首の可動性及び筋機能改善



首の周囲の筋肉(後頭下筋群、僧帽筋上部線維、胸鎖乳突筋)のマッサージ、頭を他動的に牽引・前屈させながらの後頭下筋群のマッサージを行います。

首の筋肉のストレッチング



頭を他動的に牽引・前屈させながらの後頭下筋群ストレッチを行います。頭を保持しながら、前屈、側屈、回旋運動の他動的に関節可動域をひろげる訓練を行います。

姿勢の調整



後方から体幹を支え、側方および後方へ動かします。