

脊髄性筋萎縮症 (SMA) の患者さんに向けた

# 乳幼児のための 側弯を防ぐ リハビリテーション

## 監修

獨協医科大学埼玉医療センター  
リハビリテーション科  
理学療法士

長谷川 三希子 先生

■ リハビリテーションを行う時は  
主治医の指示に従ってください



## 生まれた時から薬物治療のある時代

日本では2017年から、脊髄性筋萎縮症(SMA)の薬物治療が始まりました。既に多くの患者さんが生後間もない時から、リハビリテーション(リハビリ)とともに薬物治療を受けています。このようにSMAの治療が大きく変化して、以前よりも運動機能の向上を目指しやすい環境が整えられてきていますが、一方で、今まで経験したことがない課題も浮かび上がってきています。その一つが早期からの側弯です。

### 「体幹～お尻の筋力」と 「多様性のある座位」がポイント

なぜSMAの薬物治療を始めているのに早い時期から側弯が現れることがあるのか、その理由はまだはっきりとは分かっていません。しかし、側弯を防ぐには次の二つが重要だと考えられます。

- ・頭の重みを支えるための体幹～お尻の筋力
- ・重力に負けない多様性のある座位

私たちの身体には24時間・365日、常に重力がかかっています。その重力に耐えられるように患者さんの発達を促していくことが、このパンフレットの大きなねらいです。



## 一人ひとりに合わせた工夫を

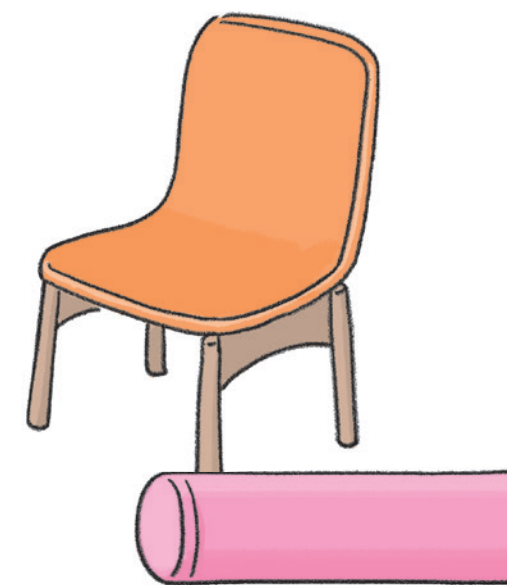
いろいろなリハビリをパンフレットの中で紹介していますが、患者さんの状態は千差万別です。ですから、このパンフレットを参考にしながら、一人ひとりに合ったリハビリを工夫してほしいと考えています。

## 未就学児を主な対象としています

側弯は多くの年代の患者さんにとって大きな問題ですが、このパンフレットでは筋肉や骨格が発達段階にある早期に焦点を当てて、未就学児を主な対象としています。もちろんほかの年代の患者さんでも参考になる部分はぜひ取り入れてみてください。

## 側弯は予防が大切

側弯は進行するほど対応することが難しくなります。側弯を防ぐには予防が何よりも大切ですので、ぜひ早い段階からリハビリを進めていきましょう。



「重力に負けない多様性のある座位」の獲得に必要な姿勢で、側弯の防止に役立つ筋肉のイメージにも適しています

飛行機の姿勢



首を反らす・胸を開く・おなかを支点にする・お尻を引き締める、といった筋肉の収縮が起こります

ボトムリフト



あごを引く・骨盤を持ち上げる・背中を丸める・脚を曲げる、といった筋肉の収縮が起こります

これらの姿勢が一人でできなくても大丈夫ですのでサポートを受けながら身体の動きや筋肉の収縮を経験することが大切です

飛行機の姿勢やボトムリフトの大切さを理解します

筋肉のこわばりや痛みは同じ姿勢を続けていることが原因の場合があります  
側弯の恐れに早めに気づくためにもマッサージは大切です

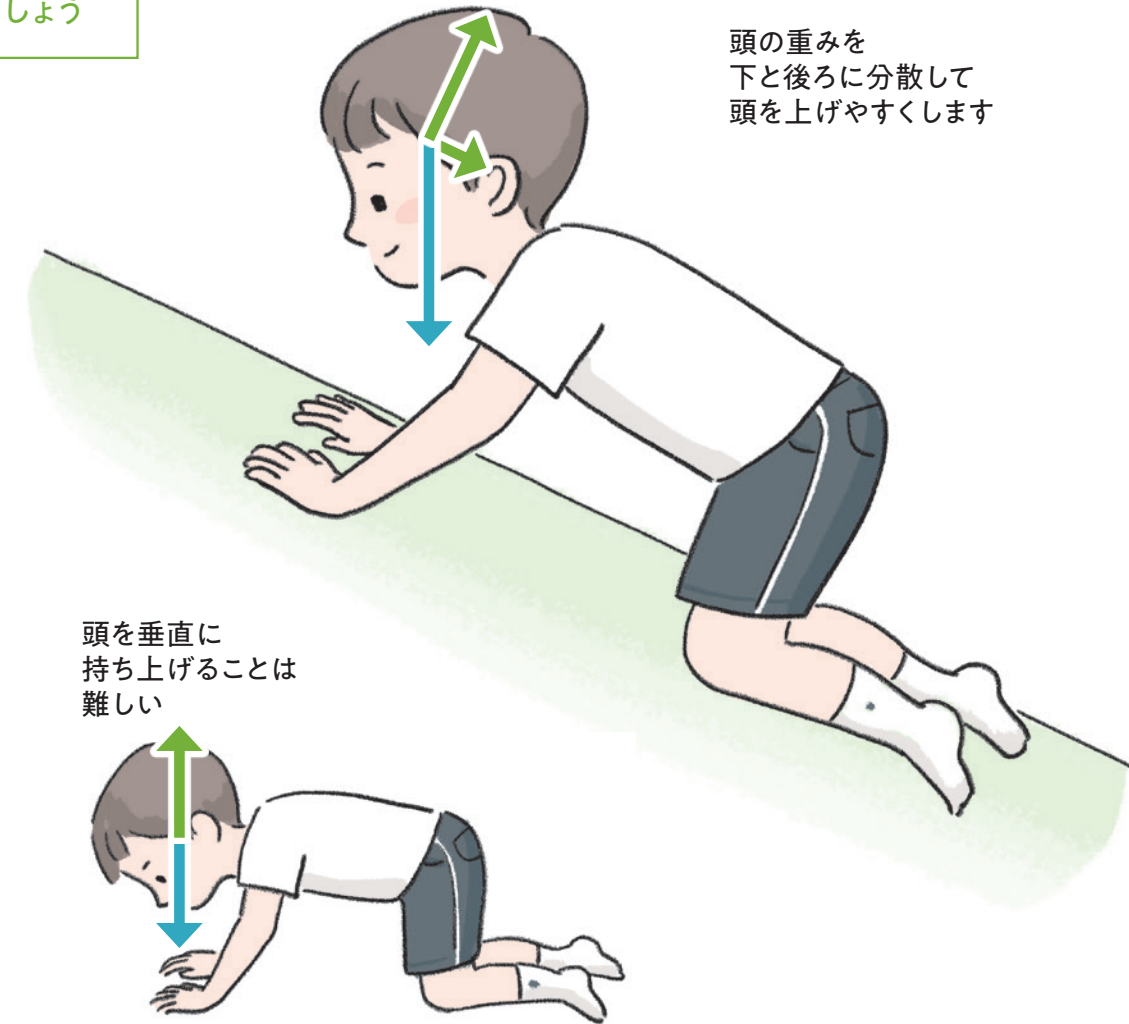
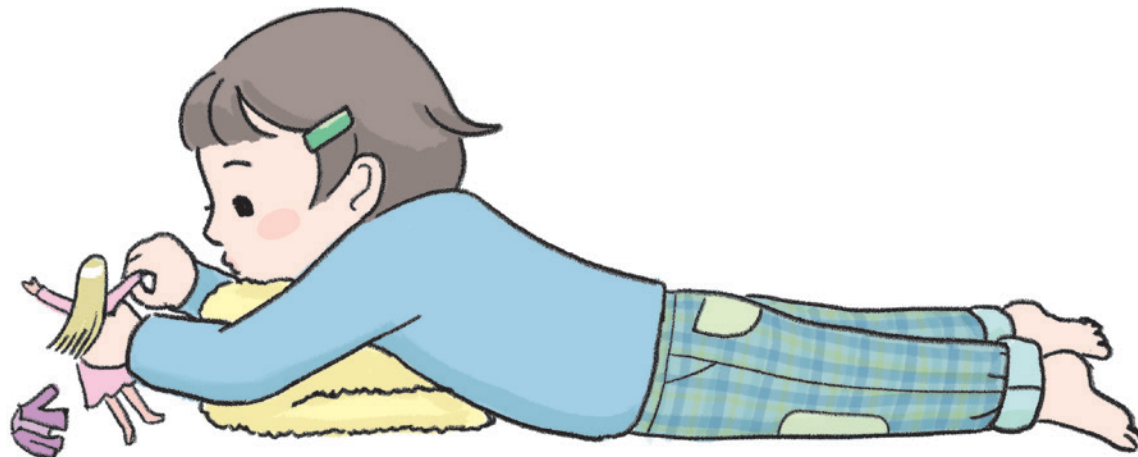
筋肉をほぐしながら硬い部分や痛い部分がないかを確認します



全身をマッサージして筋肉をほぐします

頭が下がると腕が 動かしくくなります  
首やおなか、お尻の 筋力を高めて  
腕や手を動かす経 験を増やしましょう

おもちゃなど興味のあるものに導いて  
左右両方の手を使います



頭の重みを  
下と後ろに分散して  
頭を上げやすくします

頭を垂直に  
持ち上げることは  
難しい

あごの下をタオルで支えて  
手を動かしやすくします

滑り台などで四つ這い姿勢を  
とりやすくします

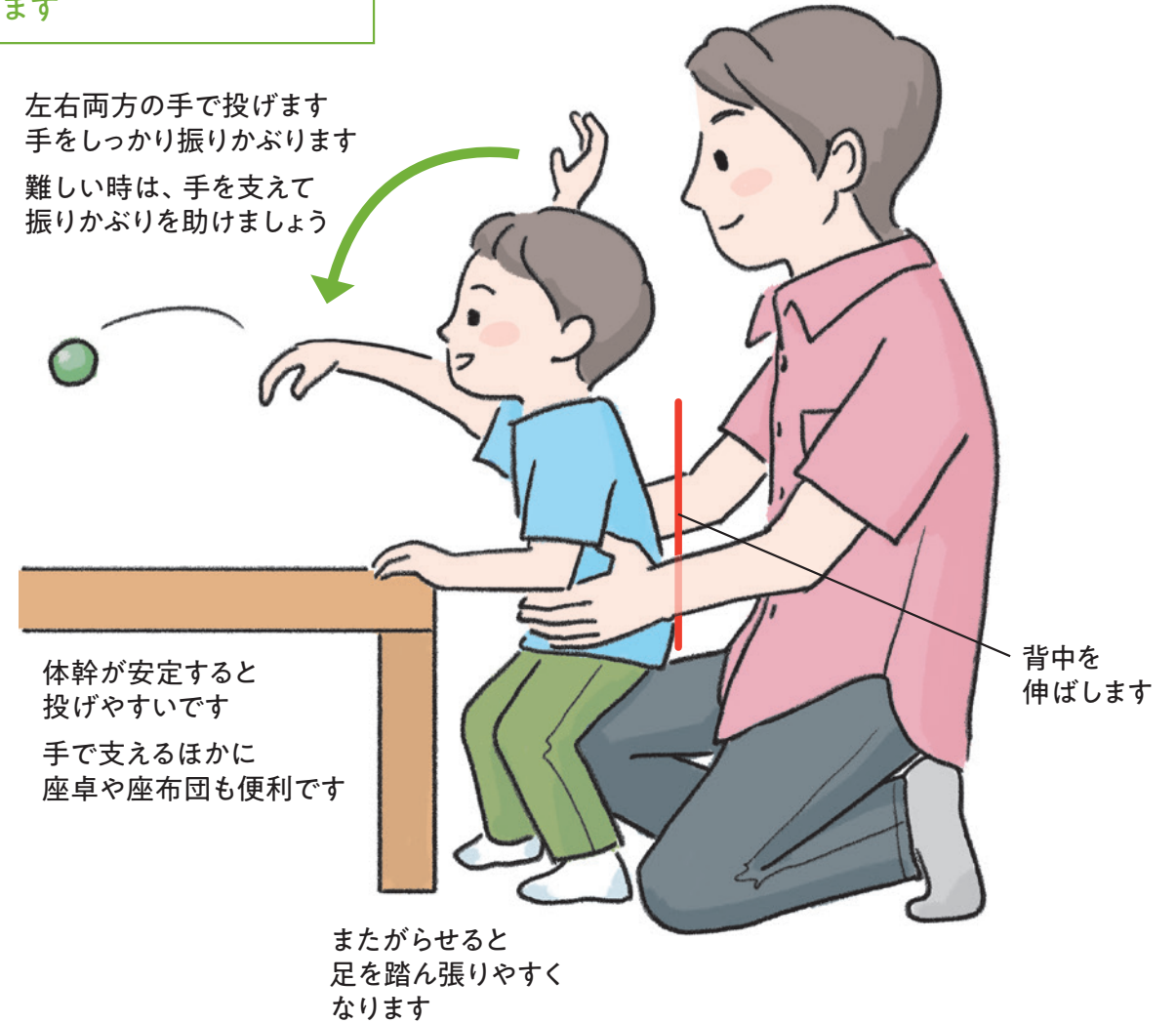
座位は接地面積が小さくなり、手や頭、身体が動かしやすくなります  
視界も広がり、乳幼児にとって楽しいものです  
身体の重みや空間のバランスを感じたり、足で床を押したり  
運動や感覚の幅を広げることに役立ちます

下あごを支えて  
頭の重みを軽くすると  
腕や手を  
動かしやすくなります

足元のおもちゃを取る時など  
重心が移動して  
足底に荷重がかかる感覚を  
経験できます



左右両方の手で投げます  
手をしっかり振りかぶります  
難しい時は、手を支えて  
振りかぶりを助けましょう



ひざの上に座らせて  
手を自由にして遊びます

片ひざにまたがらせて  
ボールを投げます

SMAでは体幹に近い部分の筋力が低下しやすいため  
肩の周囲は指先よりも筋力が落ちやすく  
腕全体の重みもかかります  
そのため腕を吊ったり、ロープを握ったりして荷重を減らし  
姿勢を保ちながら肩を動きやすくすることが大切です

左右両方の手で  
握ります



ロープを握ることで  
腕を軽くして  
肩を動きやすくします

体側の伸展や  
腕や握力の筋力UPにもなります

保育園や幼稚園では  
同じ姿勢で静かに座る機会が増えます  
疲れたら休憩を取り、定期的に  
しっかりとストレッチを心がけましょう



後ろから首を支えると  
安定します

胸を広げて  
背筋を伸ばします



天井から吊るしたロープを握り  
腕を軽くします

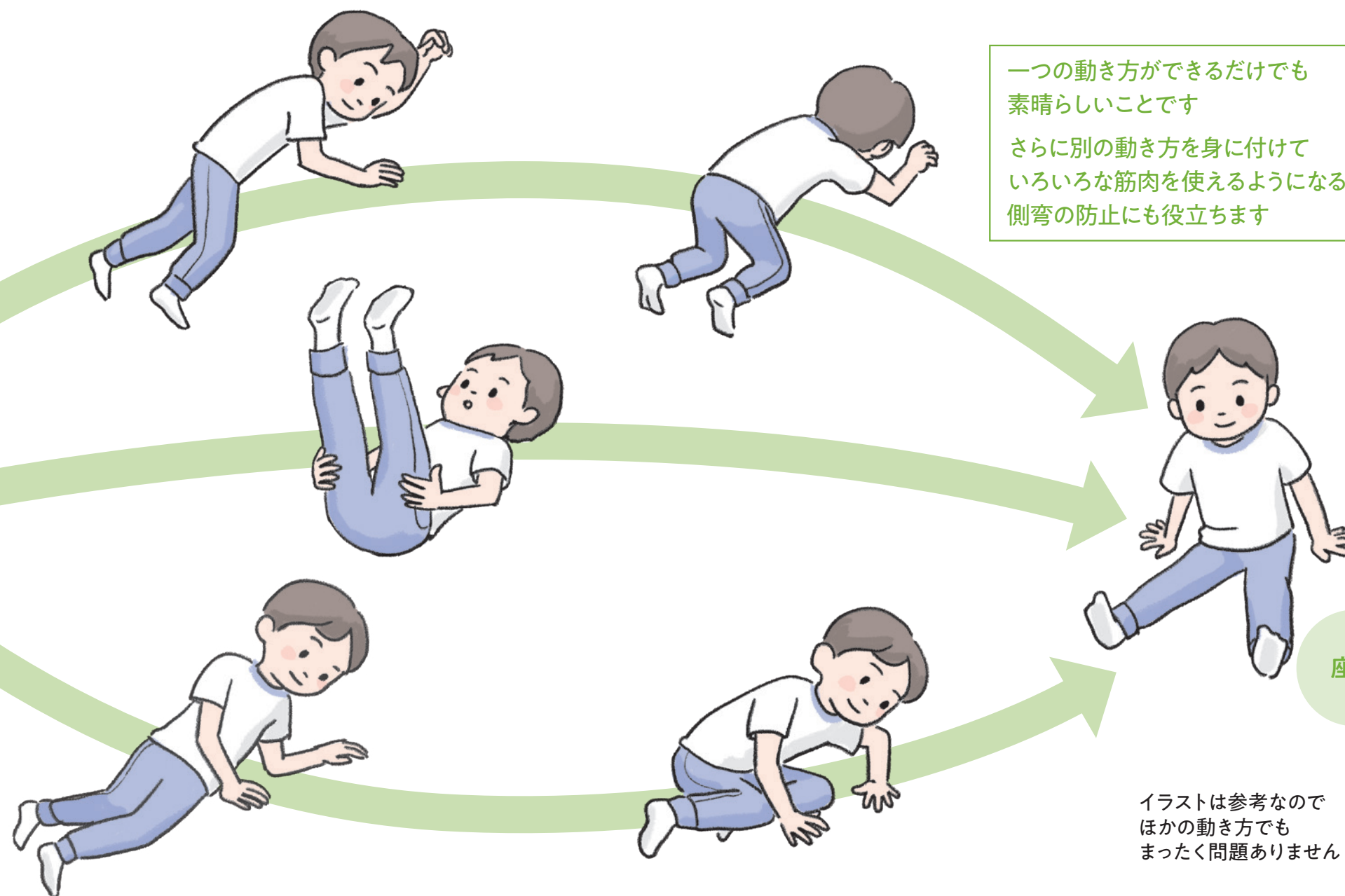
座位を続けた後に  
ストレッチをします

## 多様性

例えば、あおむけから  
座位に姿勢を変える時  
別の動き方でもできないか  
試してみましょう

あおむけ

あおむけ↔座位の姿勢変換は  
側弯の防止にも大事です



一つの動き方ができるだけでも  
素晴らしいことです  
さらに別の動き方を身に付けて  
いろいろな筋肉を使えるようになると  
側弯の防止にも役立ちます

座位

イラストは参考なので  
ほかの動き方でも  
まったく問題ありません

## いろいろな動き方を試します

(一つの方法ができたらか の方法にも挑戦します)

身体が小さい時ほど  
保護者が支えるリハビリテーションは  
行いやすいです

抱っこしながら回転したり  
水中で反らしたりするのも  
よいでしょう

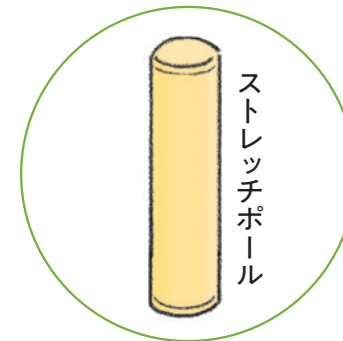
1 反らす



2 広げる

下部の肋骨を  
軽く包むようにサポート

側弯は反復動作や固定した姿勢で  
助長される恐れがあります  
側弯防止のためにも、身体の可動性や  
柔軟性を保つように心がけましょう



1 まっすぐ伸ばす

2 胸を広げる



頭や足を支えると  
姿勢が安定してしっかり伸ばせます

巻き付けるように抱っこして

- ① 身体を反らします
- ② 胸郭・肋骨の間を広げます

ストレッチポールに横になって

- ① まっすぐ身体を伸ばします
- ② 胸を左右に広げます





脊髄性筋萎縮症 (SMA) の  
患者さんに向けた

## 乳幼児のための 側弯を防ぐ リハビリテーション



資料請求先

**バイオジェン・ジャパン株式会社**

〒103-0027 東京都中央区日本橋一丁目4番1号

2024年12月作成

Biogen-254436

SPI127AR01