

造血幹細胞移植とリハビリテーション



北海道大学病院リハビリテーション部

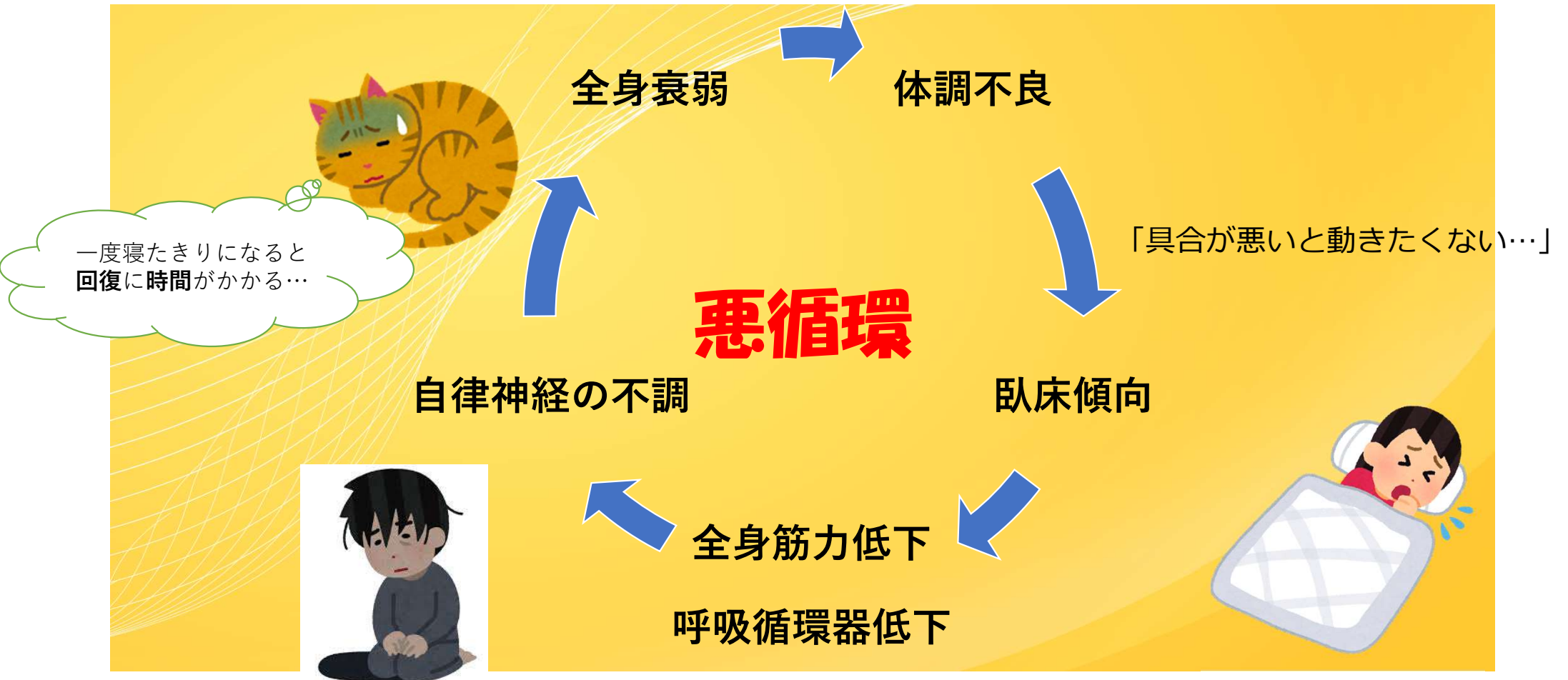
はじめに

造血幹細胞移植を受けるにあたり、化学療法や放射線療法、感染対策のための行動制限など様々な要因で体力低下に陥り**廃用症候群**となります。

廃用症候群とは、体調不良となり、動かない→動けなくなる状況で、移植のみならず、高齢者やどの病気の患者さんにもあてはまります。

廃用症候群を防ぐには、**体調に合わせて運動**することが必要です。

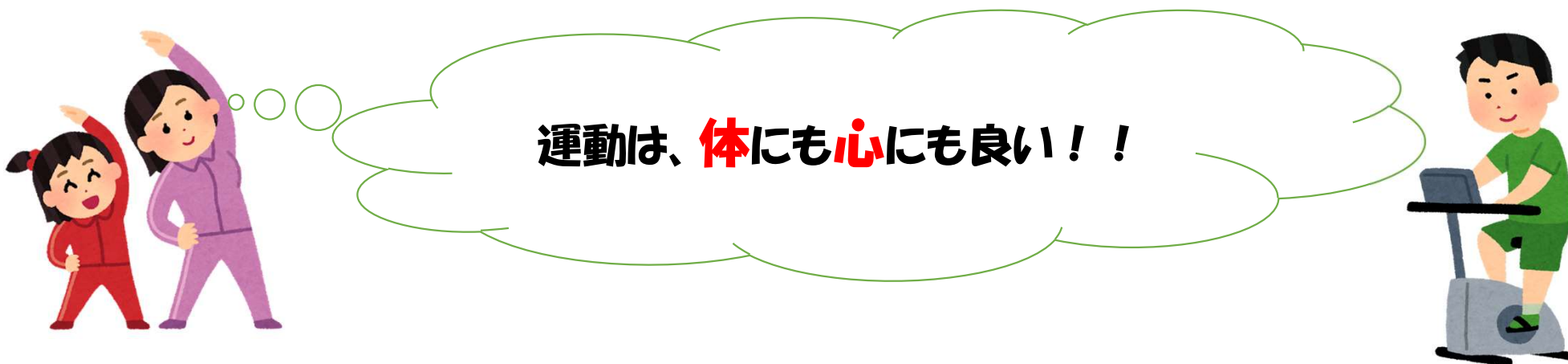
廃用症候群って？



リハビリテーションをすることで

- 化学療法、放射線療法、行動制限などで身体機能低下や倦怠感、精神的心理面の変化は有酸素運動などの運動療法を行うことで改善されるといわれています。

1) 『がんのリハビリテーション診療ガイドライン第2版』 第9章, 日本リハビリテーション医学会がんのリハビリテーション診療ガイドライン改訂委員会、金原出版 2019 13



造血幹細胞移植のリハビリテーション内容

移植前

- 移植前の体力測定
- できるだけ体力の維持を目標

移植中

- 行動制限中、無菌病棟内での運動

基本的には
理学療法士が付いて行います。
北大病院では完全無菌でも廊下
下に出て運動ができる！！

移植後

- 退院に向けて体力回復のための運動



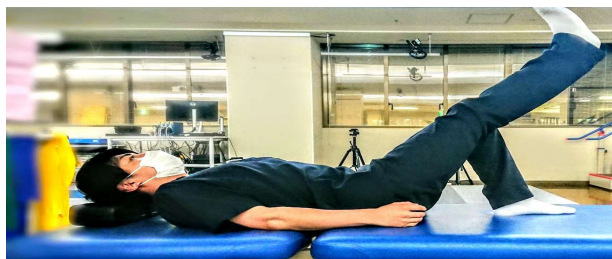
運動をしましょう！！



ブリッジ

◆お尻の筋肉を強くします◆

- ①仰向けになり、両膝を立てます。
- ②お尻を持ち上げます。



膝を伸ばして足を上げる

◆歩くときに必要な足の筋肉に効きます◆

- ①仰向けになり、片膝を立てます。
- ②反対の足の膝をまっすぐに上げていきます。



膝の曲げ伸ばし運動

◆足全体の運動になります◆

- ①仰向けになります。
- ②膝を胸に近づけるイメージで曲げ伸ばしします。



横向き足上げ

◆足の横の筋肉に効きます◆

①横向けになります。

②上の足をやや後ろ蹴り方向に上げていきます。



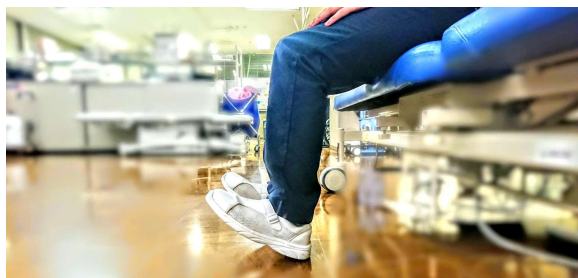
うつぶせでの足上げ

◆お尻から足の裏側の筋肉に効きます◆

①うつぶせになります。

②膝を伸ばしたまま、足全体を上を上げていきます。

※上に上げるとき、腰を反りすぎないように注意しましょう。



足首の運動

◆すねの筋肉に効きます◆

①椅子やベッドに腰掛けます。

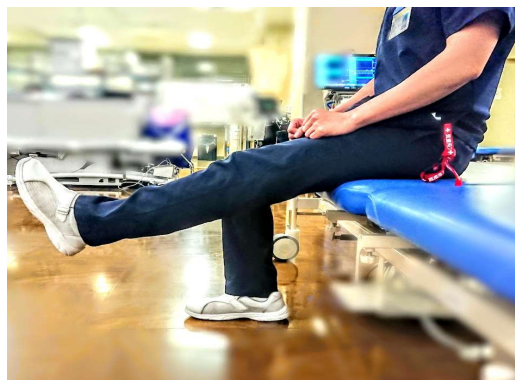
②足首を上、下と動かします。



足踏み運動

◆腕もしっかり振りながら有酸素運動になります◆

- ①椅子やベッドに腰かけます。
- ②歩くイメージで足踏みしましょう。



膝伸ばし運動

◆太ももの筋肉に効きます◆

- ①椅子やベッドに腰掛けます。
- ②膝を伸ばしていきます。



かかと上げ

◆ふくらはぎの筋肉に効きます◆

- ①両手は手すりやテーブル等動かないものにつかまります。
- ②両足のかかとを上げ、つま先立ちのイメージとなります。



立ち上がり運動

◆下肢全体の筋肉に効きます◆

- ①椅子やベッドに腰掛けます。
- ②両腕を胸にお辞儀をするように頭を下げます。
- ③両足に力を入れ立ち上がっていきます。
- ④立ち上がったあとは、ゆっくり座っていきます。



どの運動もゆっくり行いましょう。
体調に合わせて、できる範囲で行いましょう。
毎日コツコツ行うことが大切です。
困ったことはリハビリテーション部までご相談
ください。

実際のリハビリテーション



行動制限中
病棟の廊下歩行

行動制限解除後
運動療法室で筋トレ



最後に

- ◆ 移植前後の弱っている状態での運動はきついと感じると思いますが移植後、元の生活に戻るには必要になります。
- ◆ リハビリテーションでは、その日の体調や、血液データに合わせて患者さん個人に合った運動療法を提供致します。
- ◆ 移植後、「早期退院」「早期社会復帰」に向けて、一緒にリハビリテーションを頑張りましょう！！

