

## 前庭リハビリテーションの意義

小脳は、無意識に考えないでする動きを司ります。

子供のころに自転車の乗り方を覚えると忘れないのも一つ。

小脳にはバランスの左右差を改善する**中枢代償**という働きがあります。

小脳を飛行機のパイロット、左右の三半規管をプロペラであるとすると、パイロットさえ鍛えてあげれば、片肺飛行となっても立て直すことができます。様々な反射を刺激することによって、弱った機能を助けるのです。

急性期のめまい患者さんも、薬物治療を受けていただいたうえで、許可が出たらなるべく早くリハビリテーションを開始しましょう！



## 前庭リハビリテーションの目的

- ①姿勢不安定性の減少
- ②機能的バランス(動作時のバランス機能)の向上
- ③頭部運動時の資格のブレの減少
- ④身体的な状態と身体活動レベルの向上
- ⑤正常に近い社会的活動の参加への復帰
- ⑥社会的な孤立感の減少

リハビリテーションは、以下の要素に分かれています。

★前庭適応(**adaptation**)

★慣れ(**habituation**)

★他の感覚での代償(**substitution**)

★姿勢安定性を改善させるトレーニング

それぞれを組み合わせることでリハビリテーションの効果を最大限引き出します。

## リハビリテーションされる患者様へ

めまい・ふらつきといっても、様々な原因が考えられます。

それぞれの運動で上手くいかない、もしくはめまいを感じる運動が今必要としている運動です。

項目を **4～5 項目** に絞って、**1日 2～3 回** 運動しましょう。

ある程度めまい感が伴うスピードで運動すると効果的です。

1つの動きを行った後は、症状が消失するまで休憩をとりましょう。

高齢者や眼科・整形疾患既往等をお持ちの方は、転倒の可能性が考えられますので、どなたかに介助していただくか、運動の仕方を工夫して取り組んでください。(壁に手をつく etc)

頸椎疾患・頸動脈狭窄をお持ちの方も首をひねる運動は避けていただく必要があります。(椅子を回転させる etc)

最後に、意欲的に、ただ個々のペースで、諦めずにリハビリテーションを毎日続けることが重要です！

不明な点がございましたら、担当医にたずねていただければと思います。一緒にリハビリテーションを成功させましょう！

文責：井田裕太郎

## めまいリハビリ日記 [自己評価表]

	第1日	第2日	第3日	第4日	第5日	第6日	第7日
( )番							
( )番							
( )番							
( )番							
( )番							
( )番							

評価方法:OK○、まあまあ△、難しい×

(前回よりも)達成できたことを書きましょう。



## リハビリテーション選択の考え方

### OBPPV

眼球運動とバランスのトレーニング > 全身運動とバランストレーニング

### ○前庭神経炎、突発性難聴、メニエール病

眼球運動とバランスのトレーニング = 全身運動とバランストレーニング

前庭神経炎、突発性難聴患者さんは上下方向よりは左右方向への運動をメインに。

### ○慢性期のふらつき患者

眼球運動とバランスのトレーニング < 全身運動とバランストレーニング

★下肢筋力、深部知覚が低下している患者

全身運動とバランストレーニングを積極的に。

★ご高齢、足腰が悪い患者、目の悪い患者

両手が壁につくような廊下で行ったり、杖を使用してもよい。

それでも困難であれば、散歩や寝返り運動だけでも。

※もちろん当てはまらない患者もいますので、参考に留めてください。