

ottobock.

C-Brace

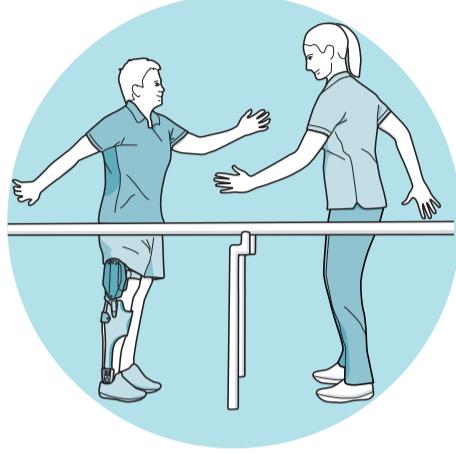
ユーザートレーニング



C-Brace ユーザートレーニング

日常生活につながるトレーニング

① 立位安定性エクササイズ



開始
ポジション 平行棒の間に立ち、両側下肢均等に体重を乗せる

練習

- 受動的安定性：セラピストによる外的刺激にも安定性を保つ
- 能動的安定性：両腕を振る

目的

- 装具への信頼を高める
- 立位で装具側下肢へ荷重し安定性を高める

② 座り込みと立ち上がりトレーニング



開始
ポジション 座り込み
・安定した椅子を用意
・立位で両下肢均等荷重
立ち上がり
・浅く腰掛け、ひじ掛けを持つ

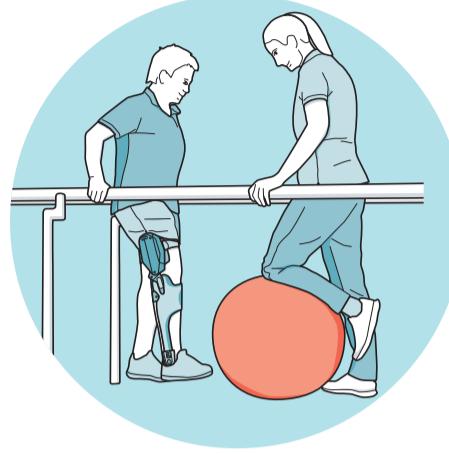
練習

- 座り込み
 - 前を向いて肘掛けを持ち、前屈みになりながら臀部を後方に降ろしていく
 - 装具の屈曲抵抗を使用しながら膝を曲げる
 - 常に両下肢均等に荷重する

目的

- 非麻痺側下肢の過剰な緊張を減らし、両下肢均等に荷重する
- 座り込むとき、装具屈曲抵抗を感じる

③ スタンスリリースエクササイズ



開始
ポジション 装具側下肢を後方に引き、膝を伸ばし前足部で接地する（立脚後期のように）
・平行棒を把持するが、なるべく体重を支えない

練習

- 股関節屈曲か、体幹の代償動作で装具側下肢を振り出す
- 遊脚期を想定し、バーンを蹴る

目的

- ボールを蹴るイメージをすることで、下肢を真っすぐ振り出せるようにする
- 装具への信頼を構築する
- スタンスリリーストレーニング

④ 立脚相荷重応答期習得エクササイズ



開始
ポジション 平行棒の間に立ち、装具側下肢を前方に出す

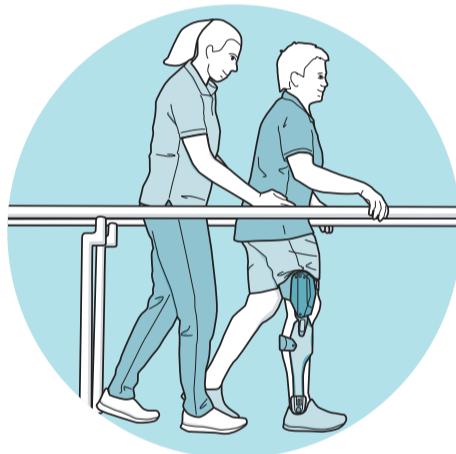
練習

- 僅かに膝を曲げながら、装具側下肢に荷重する
最初は平行棒を把持する
- 装具油圧の屈曲抵抗を感じる
- 装具側下肢だけに安定する感覚を十分に得られるくらい、膝屈曲荷重を繰り返し、徐々に平行棒を持たないで行う

目的

- 立脚初期での油圧による屈曲抵抗の感覚を得て、装具への信頼を高める
- 意識的に、膝を屈曲することを学習する

⑤ 歩行立脚相での荷重応答期膝屈曲エクササイズ



開始
ポジション 平行棒を把持し、装具側下肢を前方に出す（立脚初期のように）

練習

- 重心を下げる意識で、装具側足部に荷重する
- 膝屈曲を始める
- 体重心が前方に移動する間、膝屈曲を保つ
- 立脚終期、非麻痺側を振り出す際に膝を伸ばす

目的

- 荷重下での立脚初期の膝屈曲とその後の膝伸展を学習し、遊脚相に繋げる

⑥ 後ろ歩きトレーニング



開始
ポジション 平行棒を把持し、立位をとる

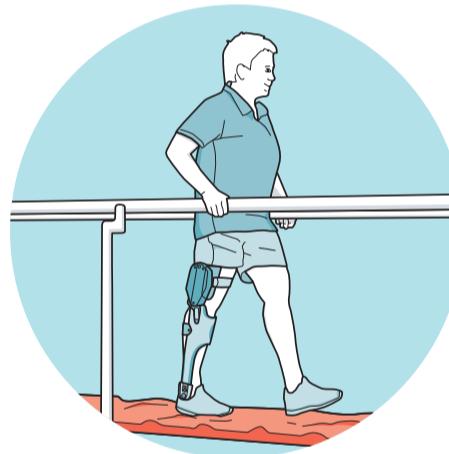
練習

- 最初に非麻痺側下肢を後方に引く
- 装具側下肢の膝を屈曲する
- セラピストは、患者前足部の上に優しく足をのせ、装具側下肢を使用した重心移動を誘導する
- 装具側下肢を後方に引く

目的

- 装具への信頼を高める
- 安全な後ろ歩きを学習する

⑦ 不整地歩行トレーニング



開始
ポジション 平行棒を把持し、立位をとる

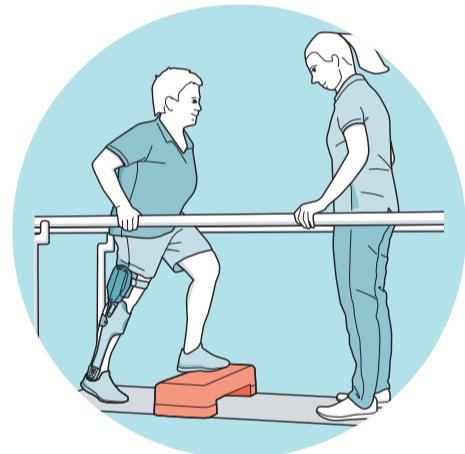
練習

- 平行棒を把持し、立脚相の装具屈曲抵抗を感じながら不整地歩く
- このエクササイズは、後ろ歩きでも行う

目的

- 立脚相の装具屈曲抵抗に対する信頼を高める
- 屋外トレーニングの準備のため、安全な歩行を学習する

⑧ 立脚相を向上させるエクササイズ



開始
ポジション 平行棒を把持し立位をとり、装具側下肢に全荷重する

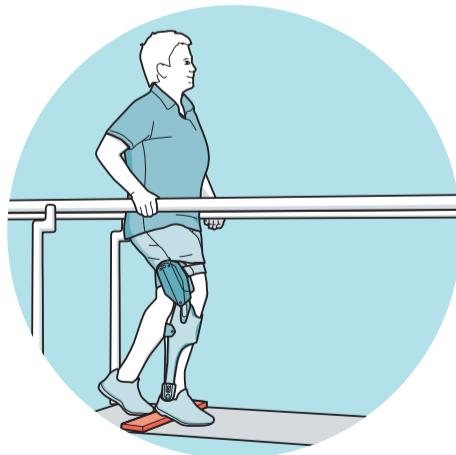
練習

- 体幹と骨盤を直立位に保つ
- 非麻痺側下肢に重心を移動させないように気を付けながら、非麻痺側下肢を台にのせたり降ろしたり、側方に動かしたりする

目的

- 装具側下肢に十分に荷重出来るようにする

⑨ 低い段差を超えるトレーニング



開始
ポジション 平行棒内にマットを敷き、その上に薄い木の板を2枚置く
平行棒を把持し立位をとる

練習

- 装具側下肢の踵を板の上にのせる
- 引き起こされる膝屈曲に合わせて荷重し、非麻痺側下肢を振り出す

目的

- イールディングステップを習得する

⑩ 階段を降りるトレーニング



開始
ポジション 手すりを把持し、階段の下方に立つ

練習

- 装具側下肢の踵を段の前方に置く（必要があれば、セラピストがサポート）
- 荷重していく
- 膝を屈曲しながら、非麻痺側下肢を下段に降ろす

目的

- 足部を置く正しい位置を理解する
- 両下肢交互に段降ることを学習する
- 装具側下肢に全荷重することと、荷重下で膝を屈曲することを学習する

⑪ 下り坂のトレーニング



開始
ポジション 手すりを把持し、直立位を保つ

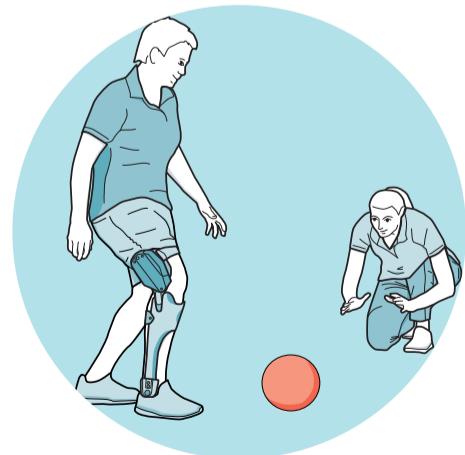
練習

- 装具側下肢の踵から前方に振り出し、十分に荷重しながら非麻痺側下肢を振り出す
- 装具側に荷重する際に膝を屈曲する
- 足部全体でしっかりと踏み返す

目的

- 両下肢交互に下り坂を降り、均等な重心移動を学習する
- 下り坂でのイールディングステップを学習する

⑫ 応用反応トレーニング



開始
ポジション リハ室内を歩行しながら

練習

- セラピストは、患者の方へボールを転がす
- イールディングステップで装具側下肢に荷重し止まる
- 安全に減速し、安定した立位をとる

目的

- 突然のアクシデントにも、装具側下肢を十分にコントロールできるようにする
- 屋外トレーニングに向け、装具への信頼感を高める

C-Brace セラピスト向けトレーニングビデオ

本紙のトレーニング内容を YouTube 内でもご紹介しています。動画でトレーニングのイメージを固め、本紙で確認しながら練習を開始し、充実したトレーニングを行うのに活用してください。

第 1 話 : C-Brace Leg Orthosis: Therapy exercises 1/16 - Introduction | Ottobock



C-Brace のトレーニングの概要についての動画です。初期設定・初期トレーニングから後期の応用トレーニングを簡単に説明しています。ユーザーへのオリエンテーションで、どのようなトレーニングを行うかを説明するのにも役立つ内容です。
(動画長さ 3:50)



第 2 ~ 16 話は  YouTube^{JP} 内で「C-Brace therapy」を検索してください。

	YouTube タイトル	内容	秒数
第 2 話	Basic exercise :Sitting down (基本の練習：座る動作)	座る動作を通して左右均等に体重をかけることを学びます。油圧屈曲抵抗を感じ、装具への信頼を高めます。	3:19
第 3 話	Basic exercise : stable standing (基本の練習：安定立位)	立位を安定させ脚を振りだす土台を作ります。安定性を向上させる様々な方法を紹介します。	1:39
第 4 話	Gait training : stance phase (歩行訓練：立脚期)	自然な遊脚期を迎えるためには安定した立脚期が必要です。立脚期でのサポート方法を紹介します。	2:06
第 5 話	Gait training : swing phase (歩行訓練：遊脚期)	遊脚期へ移行すること（スタンスリリース）を意識して行えるようにトレーニングを十分に行う必要があります。	4:14
第 6 話	Challenges during walking (歩行中のチャレンジ)	不整地を歩いたり、障害物を越えたり、日常に起きる様々な状況を想定した訓練をします。	1:52
第 7 話	Balance training (バランストレーニング)	ユーザーのバランス能力を向上させ、装具への信頼感をより強めるエクササイズを紹介します。	2:05
第 8 話	Reducing use of walking aid (歩行補助具を減らす)	歩行補助具をスムーズに減らしていくトレーニングを紹介します。	2:38
第 9 話	Intensive gait training and walking backwards (集中した訓練と後ろ歩き)	後ろ歩きはドアの開閉などで一歩下げるときにも有効です。指導の方法をご覧ください。	3:13
第 10 話	Training on the stepper (ステップ台でのトレーニング)	階段を下る動作で必要なことをまずステップ台を使用し学習します。意図しないスタンスリリースが起きないように指導します。	4:09
第 11 話	Training on the stairs (階段でのトレーニング)	ステップ台でトレーニング後には階段で練習をします。その際の注意点に気を付けてください。	2:11
第 12 話	Training on the ramp (坂道でのトレーニング)	坂道を下る練習をします。今までの技術を集結し、また装具への信頼が重要です。意図しない機能が発動しないように指導します。	2:34
第 13 話	Stance function (スタンスファンクション)	静止立位を保ちやすくするための機能を、意思で使いこなすための練習をします。	3:27
第 14 話	My Modes (モード選択)	C-Brace の 4 つのモード説明をします。事前に理解し設定しておくことで活動の幅を広げることができます。	3:24
第 15 話	Ground transfer (床上動作)	床への座り動作や、膝立ちをするにはコツがあります。どのように指導するか説明します。	2:12
第 16 話	Outdoor and everyday training (屋外でのトレーニング)	屋外に出て今までの練習の確認をします。日常生活における全ての状況に備えておきましょう。	1:14

お問い合わせ先