

アラード社 AFO トレーニングプログラム



アラード社 AFO を初めてご利用になるユーザー様向けトレーニングガイドです。

患者様個々によって身体条件は異なりますので、トレーニング内容も患者様の身体機能に合わせてご判断・決定下さい。もしトレーニング内容が難し過ぎる場合は、トレーニング内容を患者様に合わせて下さい。また、患者様に不安定感がある場合やバランス保持が困難な場合は、必ず補助について下さい。

最終的には、皆様の豊富な医療経験と知識を基にトレーニングレベルを決定して下さい。

以下のトレーニングは、平行棒等安全に配慮された環境で行って下さい。

1. アラード社 AFO の装着方法を確認して下さい。
2. 先ずは靴の中にアラード社 AFO を入れます。その上に必ずインソールを敷き、靴を履くようにアラード社 AFO を装着します（靴は、かかと部がしっかりとした紐靴やマジック式の靴が理想です）。
3. アラード社 AFO の踵の差高は種類により異なり、7～15mm になっています。アラード社 AFO のフットプレート裏側にウェッジを入れる等して、ご利用になる靴の踵の差高に合わせた加工が必要になる場合があります。詳しくは“医療従事者向けインストラクション”をご覧ください。
4. 足を腰幅に広げて立ち、軽く膝を曲げる動作を繰り返します（膝を約 20 度屈曲）。---10 分間
（前面シェルに荷重をかけて、体を支持してくれることを学びます。）
5. 体重を左右交互にかけます。---10 分間
（患側にも荷重をかけること、また左右のバランス感覚を学びます。）
6. 患側を一步前に出し、元の位置に戻す動作を繰り返します。---10 分間
（先ずは健側でしっかりバランスをとりながら、患側を踏み出すことを学びます。）
7. 健側を一步前に出し、元の位置に戻す動作を繰り返します。---10 分間
（アラード AFO が患側の立脚相でサポートをしてくれることを学びます。）
8. 患者様がコントロールできる程度の歩幅で数歩進み、方向転換し元の位置に戻ります。
9. もし膝の過伸展が見られる場合は、装具のアライメントを確認して下さい。装具フットプレートの下にウェッジを入れてアライメントを整えるか、もしくは小さいサイズや、より可撓性の高い種類（イプシロンフロー等）を試して下さい。
10. リハビリ室など平坦な場所で歩行の訓練をスタートして下さい。
11. 椅子に座る訓練、椅子から立ち上がる訓練をして下さい（肘掛けのある椅子を使用して下さい）。患者様一人では困難な場合は、患者様の前か横から補助について下さい。
12. 患者様が安定して動作できるようになったら階段や坂道での訓練を開始して下さい。階段の上りは健側から、下りは患側から動かして下さい。

