CIC 指導のポイントと作業療法士の役割（第 3 弾）
～自己導尿時の姿勢・肢位について～

NPO 快適な排尿をめざす全国ネットの会理事
平成リハビリテーション専門学校　認定作業療法士　細川　雄平

皆さん、こんにちは！！　平成リハビリテーション専門学校の細川雄平と申します。

前回に引き続き、CIC 指導のポイントと作業療法士の役割（第 3 弾）と題して、自己導尿時の姿勢・肢位について紹介したいと思います。今回は車椅子座位での姿勢・肢位について考えてみました。

＜自己導尿時の姿勢・肢位について＞

1. 骨盤の肢位について（矢状面）

図 1

左上図のように体幹筋が作用し，骨盤が起きた状態を骨盤前傾位とするが，自己導尿においては，右上図にある骨盤後傾位のほうが効率性が向上する．

（理由）
1. **骨盤が後傾することで尿道口が確認しやすくなる．**
2. **手が届きやすくなり，カテーテルを操作しやすくなる．**
3. **覗き込みやすくなる．**

良姿勢とは、本来骨盤を起こした状態を言いますが、自己導尿においては、右上の図のように骨盤を後傾した円背姿勢がカテーテル操作の効率性が向上します（図 1）。

その理由として、尿道口が確認しやすくカテーテル操作しやすくなることが挙げられます。

2. 車椅子座位での姿勢・肢位について（前額面）

図 2

【車椅子座位での自己導尿におけるポイント】

骨盤を後傾位にする場合
①**臀部を前方に移動し，浅く腰掛ける．**
⇩
腰椎の前弯が軽減し，骨盤が後傾する．

②**上げたフットレストの上に両足を乗せる．**
⇩
股関節が屈曲し，さらに骨盤が後傾する．

③**アームレストで大腿部を支持する．**
⇩
股関節を外転・外旋位を保持する．

①②③を行うことで，
尿道口が上向きとなり，確認しやすくなる．

図 3

【車椅子座位での自己導尿におけるポイント】

ベッドを使用する場合
①車椅子をベッドに垂直につける．
②**臀部を前方に移動し，浅く腰掛ける．**
⇩
腰椎の前弯が軽減し，骨盤が後傾する．

③**ベッド上に両下肢を乗せる．**
⇩
股関節が屈曲し，さらに骨盤が後傾する．

④**両膝の下にクッションを入れる．**
⇩
さらに股関節を屈曲し，外転・外旋位を保持する．

⑤**車椅子を，さらにベッドに近づける．**
⇩
さらに股関節を屈曲する．

車椅子座位での姿勢・肢位については、折りたたんだフットプレートに足部を乗せることで股関節屈曲・外転肢位を取りやすくなります（図 2）。困難な場合は、ベッド上に両足部を乗せることで股関節を屈曲・外転・外旋肢位を取りやすくなり、尿道口を確認しやすくなります（図 3）。参考になれば幸いです。よろしくお願い致します。

1）木村 利和，他：女性頸髄損傷者(運動麻痺-完全型)の自己導尿の自立について．作業療法 12（3）：251-258，1993.
2）田島文博，他：脊髄損傷者に対するリハビリテーション．Spinal Surgery 30（1）58-67，2016