

マッスルインバランスの考え方による腰痛症の評価と治療

過緊張筋の抑制テクニックと弱化筋の活性化エクササイズ



DVD No.
ME102-S

全4枚
各枚

33,600円
8,400円
(税込・送料別)



実技・解説：荒木 茂

(石川県リハビリテーションセンター

理学療法士、鍼灸師、マッサージ師)

アシスタント：

森 健太郎(石川県済生会金沢病院 理学療法士)

山川 友和(石川県済生会金沢病院 理学療法士)

腰痛治療のための新ガイドライン！

腰痛の患者は非常に多くみられ、80%以上の人人が経験していると言われていますが、

理学療法のエビデンス、評価方法・治療方法はまだまだ確立されたとは言えないのが現状です。

近年、腰痛治療の主な目的は痛みの治療から痛みに関連した活動性低下の治療、再発予防へと変わってきています。そこでここでは、筋、神経、骨、関節等に対し個別に治療するのではなく、全身的な評価を行い腰痛の原因となる過緊張筋、弱化筋を特定し、マッスルインバランスを改善、アライメントの修正と運動パターンの制御によって治療するという、マッスルインバランスの考え方による治療法を取り上げました。このDVDでは、姿勢・運動パターン・筋の長さ・軟部組織の評価とそれぞれの異常所見例について、そして、治療としての姿勢修正エクササイズ、過緊張筋の抑制テクニックと弱化筋の活性化エクササイズを詳しく紹介しています。腰痛治療のガイドラインとして、そしてそれぞれのテクニックの習得にも最適です。

理学療法士をはじめ、腰痛治療に携わる全ての医療関係者の方々にご覧いただきたい内容となっています。

ME102-1

腰痛症の評価1

71分



ME102-2

腰痛症の評価2

52分



ME102-3

腰痛症の治療1

60分



ME102-4

腰痛症の治療2

46分



各種治療テクニック習得にも最適！

各巻の詳細については▶▶▶▶▶
裏面をご覧ください!!

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp/dm>

メール会員登録募集中！

お申し込み方法

●送料は何券でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAXでお願いください。

●表示価格は消費税込みの価格です。

●ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD No.
お名前
ご住所／TEL
お勤め先／TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！

JL ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656

ME102-1 腰痛症の評価1 71分

<マッスルインバランスの考え方による腰痛症の評価：講義>

腰痛症に対する理学療法、腰痛の原因、パッシブケアとアクティブケア、マッスルインバランスに対する治療の考え方、緊張しやすい筋と弱化しやすい筋、マッスルインバランスの評価法の進め方と所見の解説

<腰痛症の評価：実技>

◆ 姿勢の評価

- ・側面からの観察：脊柱の弯曲、姿勢のタイプ、重心線、骨盤の傾斜
- ・前面からの観察：左右差、高さ、重心線
- ・後面からの観察：脊柱の側弯、肩甲骨の位置、筋の膨隆の左右差、下肢長
- ・姿勢評価の実際

◇異常姿勢の症例(解説)

◆ 運動パターンの評価(Jandaのファンクショナルテスト)

- ・体幹屈曲テスト、股関節伸展テスト、股関節外転テスト、静的背筋持久力テスト、片足立ちテスト、スクワットテスト

◇運動パターン異常の症例(解説)



ME102-2 腰痛症の評価2 52分

◆ 主要な筋の長さ評価

- ・腸腰筋、大腿直筋、大腿筋膜張筋、内転筋、ハムストリングス、梨状筋、腰部伸筋群、腰方形筋
- ◇筋の短縮、過緊張の症例(解説)

◆ 軟部組織の評価

- ・軟部組織の触診について
 - ・温度と湿度、スクラッチテスト、皮膚・皮下の結合組織の可動性、瘢痕組織、圧痛点・トリガーポイントの触診、筋の遊び運動(マッスルプレイ)
- ◇筋・筋膜性可動域制限の症例(解説)



ME102-3 腰痛症の治療1 60分

<マッスルインバランスの考え方による腰痛症の治療：講義>

- ・治療プログラムの立て方(急性期・亜急性期・安定期・慢性期)
 - ・パッシブケアとアクティブケアの組み合わせ
 - ・腰痛症の4つの臨床パターンと治療プログラム
- ①マッスルインバランスにより腰椎に前弯ストレスが予想される場合
②マッスルインバランスにより腰椎に後弯ストレスが予想される場合
③中部胸椎機能不全が腰椎にストレスをかける場合
④股関節機能不全が腰椎にストレスをかける場合

<姿勢の修正エクササイズ(静的アライメントの改善)>

- ◆ 頭部前方姿勢の修正：深部屈筋群の等尺性収縮、枕押し頸引き、棒を利用した矯正

- ◆ 中部胸椎機能不全の修正：椅子・タオル・ストレッチポール・バルーン使用

- ◆ 重力によるストレスのリセット：自己牽引法、ブルガー法

<過緊張筋(優勢筋)の抑制のためのテクニック1>

◆ 軟部組織モビライゼーション

脊柱起立筋と胸腰腱膜のリリースとマッスルプレイ、腸骨稜のリリース、梨状筋リリース、腰方形筋リリース、腸腰筋リリース、大腿筋膜張筋のリリース、大腿四頭筋・ハムストリングスのマッスルプレイ、タオルを使ったマッスルプレイ



ME102-4 腰痛症の治療2 46分

<過緊張筋(優勢筋)の抑制のためのテクニック2>

◆ Post Isometric Relaxation : PIR

腸腰筋、大腿直筋、大腿筋膜張筋、内転筋群、ハムストリングス、梨状筋、腰方形筋、胸腰部伸筋群に対するPIR

<弱化筋(劣勢筋)の活性化エクササイズ>

◆ 股関節周囲筋の活性化エクササイズ

(腸腰筋、中殿筋、中殿筋後部、大殿筋)

<運動パターン修正のためのエクササイズ：講義>

体幹と股関節の分離運動、股関節制御、棒を使ったスクワット、忍者ランシング、すもうスクワット、二直線歩行、バルーンを使ったエクササイズ、安定化トレーニングの変動因子

