

# 宗形テクニック Basic Part2



DVD No. ME117-S  
全2枚 16,800円  
(分売不可/税込・送料別)

～頸椎・胸椎部の痛みと肩こり～  
～上肢・下肢の痛みの治療～



実技・解説:宗形美代子  
理学療法士、Clinical Specialist。  
1980年に渡米し、米国の第一線の臨床現場で痛みの治療に携わる。現在Kaiser Permanent Medical Groupの労災医療科、および慢性疼痛プログラムにて治療を行っている。



安全な痛みのコントロール術!

人々の多くは何らかの痛みを抱えており、理学療法士自身も労働環境の問題もあり多くが腰痛などの問題に直面しています。ここで取り上げた「宗形テクニック」の考案者である宗形美代子PTは、疼痛コントロールの方法の一つであるマッスルエナジーテクニックを学び、その後、脊柱の良いアライメントをいかに安定させるか、また他の関節をどのように矯正できるかを念頭にPNFの概念を混じえながらつくりあげたのが、より安全で効果の持続性があるこのテクニックです。

今回のDVDでは、頸椎・胸椎部の痛みと肩こりの治療、肩、肘と手関節の治療、そして膝、足関節と足の治療の方法について紹介しています。

アライメント矯正法理論と基本的な評価と矯正の方法については、前作「ME98-S 宗形テクニック」をご参照ください。

## 疼痛を緩和でき持続効果のある治療テクニック!

### ME117-1 頸椎・胸椎部の痛みと肩こりの治療 ..... (55分)

<はじめに>

<頸椎・胸椎部の痛みと肩こりの治療>

◆痛みを減少させるためには

◆アライメントの矯正

- ・頸椎の側方ずれ
- ・環椎後頭関節:頭蓋骨の側屈
- ・第1頸椎の回旋
- ・第2-7頸椎椎間関節のずれ
- ・環椎後頭関節:頭蓋骨の回旋
- ・環椎後頭関節:頭蓋骨の伸展
- ・筋肉、結合組織、軟部組織のモビライゼーション

◆軟部組織の治療

- ・胸鎖関節の動きの評価とモビライゼーション
- ・大胸筋・小胸筋のマッサージ
- ・肩甲骨のモビライゼーション
- ・スノーエンゼル:胸筋群のストレッチング
- ・中間位での頭部後方押し運動

◆頸椎の筋力増強運動

◆頸椎の関節可動域運動

◆正しい座位のとり方



### ME117-2 上肢・下肢の痛みの治療 ..... (63分)

◆肩の治療

- ・腸骨のアライメント
- ・上腕骨頭の前・後方ずれ
- ・胸鎖関節のモビライゼーション
- ・肩関節の逆モビライゼーション

◆肘・前腕・手関節と手の治療

- ・アライメントの評価と矯正
- ・手関節中間位での等尺性収縮
- ・上肢の痛みにおける腕神経叢と姿勢の関係
- ・前腕と手関節のストレッチング

◆膝の痛みの治療

<アライメントの評価と矯正>

- ・膝蓋骨の回旋、腸骨のずれ、大腿骨頭のずれ
- ・脛骨上部の側方ずれ
- ・脛骨上部の回旋の評価矯正
- ・膝蓋骨の挙上ずれ
- ・脛骨上部の側方ずれ

◆足関節と足の治療

<アライメントの矯正>

- ・足関節外果のずれ、腓骨頭の前・後方ずれ、距骨の側方ずれ、距骨の回旋、距骨の前・後方ずれ
- ・足のアーチの低下



インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

#### お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

#### 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は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) もご利用できます (分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JLC ジャパンライム株式会社  
〒113-0033  
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F  
TEL. 03-5840-9980  
FAX. 03-3818-6656