

女性に起こりやすい 様々な問題… 共通するのは コアの機能不全だった!

骨盤底筋群の 機能不全に対する 評価とアプローチ

～女性特有の問題を
理学療法の観点から考える～

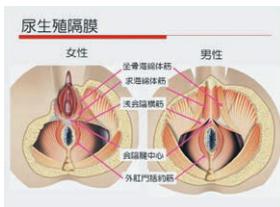
産前・産後の女性では、骨盤底部へのストレスにより尿失禁や臓器下垂などの骨盤底筋群の機能障害を抱えるケースが多く認められる一方、これまでウィメンズヘルス領域に対する理学療法の介入は非常に少ないものでした。しかし、近年では骨盤底筋群の研究が進み、運動機能の問題・排泄機能の問題に対して、積極的なアプローチが行われるようになってきました。

今回のDVDでは、

**女性に起こりやすい健康課題や疾患に焦点を当て、
そこに共通する“コアの問題”について考えていきます。**

コアの中でも特に骨盤底筋群は、女性特有の問題を考える上で非常に重要です。

ここでは、まず骨盤底筋群の機能解剖や運動学の基礎を学び、さらにコア機能不全による問題とそのメカニズム、コアの機能評価に基づいたコアコンディショニングの実践を紹介します。今後さらに関心が高まることが予想されるウィメンズヘルス理学療法。このDVDをご覧になり、今後の臨床に活かしていただければ幸いです。



“コア”を知る!骨盤底筋群の
筋機能とインナーユニット全体の評価!

● 実技・解説 田舎中 真由美

インターリハ株式会社 フィジオセンター事業部 / 理学療法士

腰や骨盤周りの痛み、女性特有の問題を専門として多くの方の悩みに応えてきたセラピスト。またウィメンズヘルス分野の関心が高まる中、研究を重ね、専門家向けに骨盤底筋群を中心としたコアトレーニング、産後の機能不全に対するアプローチ等について講演を行っているほか、一般向けにも骨盤調整やコアエクササイズなどのワークショップを開催している。



商品番号 **ME189-S**

全4巻 28,000円+税 各巻 7,000円+税 (送料別)

ME189-1 [56分]

骨盤底筋群の機能解剖と運動学

- イントロダクション
- 女性に起こりやすい身体機能の問題
- 骨盤底筋群の機能解剖と運動学
 - 骨盤底の構造
 - 骨盤底筋群の役割
 - 骨盤底筋群の運動機能

ME189-2 [75分]

コア機能不全に対する評価①

- コア機能不全によるトラブルとその原因
- カウンセリング
- 姿勢の評価 ● 動きの評価
- 症例にみる仮説推論

ME189-3 [61分]

コア機能不全に対する評価②

- 全身の評価
 - 呼吸時の動き
 - 胸郭の問題
 - 胸郭とコアの問題
 - コアと股関節の問題
- 骨盤底筋群の評価
 - 概要
 - 会陰腱中心の確認
 - ・位置の確認
 - ・呼吸時の確認
 - ・随意収縮時の確認
 - ・腹横筋収縮時の確認
 - ・腹圧上昇課題時の確認
 - 超音波画像診断装置による確認
- 骨盤回旋の評価
- 随意収縮時の腹壁の変化
- 下肢の負担時の腹部および会陰部の評価
- 腰椎-骨盤帯制御の評価

ME189-4 [50分]

コアコンディショニングの実践

- コアトレーニング戦略
- 股関節周囲筋のリリース
 - ハムストリングス
 - 尾骨筋
 - 大腿直筋
 - 梨状筋
- 胸郭のリリース
- 脊柱と骨盤底筋群のモビリティエクササイズ
- 重力下に向けたトレーニング
- 骨盤底筋群の選択的収縮
- 胸郭・骨盤帯の安定化
- コアトレーニング
 - コアと股関節
 - ツールを用いたエクササイズ
 - レッドコードエクササイズ
 - まとめ

