

# 宮本重範 (北海道文教大学) の 理学療法シリーズ



実技・解説  
宮本 重範  
(北海道文教大学人間科学部理学療法学科教授、札幌医科大学名誉教授、医学博士)

## 仙腸関節機能障害への全ての対処法！ 脊柱安定化筋としての大腰筋の役割を認識する！

このシリーズでは、仙腸関節に起因する障害に対する対処法、そして脊柱安定化筋としての重要な役割を持つ大腰筋のトレーニングプログラムを取り上げています。いずれも、それぞれに関連する筋の解剖学や機能、特徴から、評価・治療の手技、トレーニングの方法まで、宮本重範氏の実技・解説で詳しく紹介しており、理学療法士必見の内容となっています。

《DVD》  
No. ME78-S  
全2枚セット  
12,600円

(分売不可/税込・送料別)

### ME78-1 78分 仙腸関節機能障害に対するマニュアルセラピー

仙腸関節に起因する障害は、臀部、下部腰椎、大腿後外側部、および鼠径部に出現し多くの人を抱える問題の一つです。ここでは、仙腸関節の解剖、機能について詳しく解説し、バランステスト、仙腸関節の安定テスト、運動テスト

などの評価の方法、寛骨の後方・前方回旋などに対する治療方法、そして患者自身に行ってもらう自己矯正法まで、仙腸関節機能障害への対処法を全て紹介しています。

#### ■〈仙腸関節総論：講義〉

- ① 仙腸関節の解剖
- ② 仙腸関節の安定性
- ③ 仙腸関節の運動
- ④ 仙腸関節に影響を及ぼす病態
- ⑤ 仙腸関節の機能評価

#### ■〈評価手技〉

- 1) 位置のテスト(骨盤の触診)
- 2) バランステスト：片脚立ち
- 3) 運動テスト
  - 前屈運動テスト
  - 運動力学テスト
  - 後屈運動テスト
- 4) 下肢の自動伸展挙上テスト(背臥位、腹臥位)
- 5) 仙腸関節の安定性テスト：離開テスト、圧迫テスト

#### 6) 他動運動テスト：

- 寛骨の後方・前方回旋テスト
- 仙骨に対する寛骨の後方・前方滑り
- 仙骨に対する寛骨の下方・上方滑り
- 恥骨結合の上方滑り、下方滑り
- 7) ストレステスト
  - 仙結節靭帯、骨間靭帯、長背側仙腸靭帯
- 8) 見かけ上の下肢長差

#### ■〈治療手技〉

- 寛骨の前方・後方回旋障害に対する手技
- 寛骨のインフレア・アウトフレアに対する手技
- 仙骨の前傾(屈曲)・後傾(伸展)に対する手技

#### ■〈自己矯正法の指導〉

寛骨の前方回旋障害に対して(背臥位・立位)



### ME78-2 46分 安定化機能をもつ大腰筋のトレーニング

一般的に大腰筋と腸骨筋を合わせて腸腰筋と呼ばれますが、それぞれの筋には独自の機能があります。大腰筋は安定性を助ける理想的な位置にあり、分節ごとの付着によって脊柱に沿った圧迫と、横隔膜と骨盤底のリンクにより脊柱安定化筋としての重要な役割を持っています。そこでこの

DVD では、大腰筋の機能を理解し、分節安定性 (local stability) の評価、トレーニングから、Local 筋と Global 筋の同時賦活の統合に至るまでのトレーニングプログラムの進め方を紹介しています。

#### ■〈総論：講義〉

- ① 大腰筋に関する先行研究
- ② 大腰筋の解剖学
- ③ 大腰筋の機能
- ④ Local MuscleとGlobal Muscleの特徴
- ⑤ StabilizerとMobilizerの特徴
- ⑥ Stabilizerの機能異常
- ⑦ Mobilizerの再教育
- ⑧ 大腰筋の作用
- ⑨ トレーニングプログラムの6段階法

#### ■〈トレーニングプログラムの進め方：実技〉

##### ■ Stage 1: 垂直安定化作用の指導

患者に大腰筋と股関節の位置を教え、骨頭を脊柱に引きつけるか、または骨頭を臼蓋に寄せるようにさせ、大腰筋の作用が正しく理解させる。

##### ■ Stage 2: 分節の安定性 (Local stability) の評価

脊柱は中間位にして、リラックスする。腰椎の各分節を触知して関節の Joint Play を左右から、後-前方からみる。大腰筋の Local stabilizer としての機能を評価。

##### ■ Stage 3: 分節安定性 (local stability) のトレーニング

- 1) 股関節外旋の促進
- 2) 寛骨後方回旋の促進
- 3) 側臥位、負荷による促進
- 4) 座位、体幹後傾運動
- 5) 膝屈曲臥位での促進法

##### ■ Stage 4: Global Stabilizer のトレーニング

- 1) Global Stabilizer のトレーニングの進め方
- 2) 大腰筋 Global Stabilizer のトレーニング
- 3) 立位・座位での股関節屈曲運動

##### ■ Stage 5: Local Stabilizer の機能的活動への統合 (講義)

立位、座位での Static activities から体幹の屈曲姿勢や歩行などの Dynamic activities へ。

##### ■ Stage 6: Local 筋と Global 筋の同時賦活の統合 (講義)

Global stability 機能のトレーニングの前に local stability 機能のトレーニングをおこない、機能的活動へと統合を図る。



●メール会員募集中！ インターネットからのご注文は ▶ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！  
JLG ジャパンライム株式会社

03(5789)2061(代)

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-19-7

FAX. 03(5789)2064

#### お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAXにてお申し込みください。
- 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

#### お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、または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、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、東急TOP & カード) もご利用できます。