

腹腔内圧をコントロールする
～君は**タイヤマン**になれるか!??～



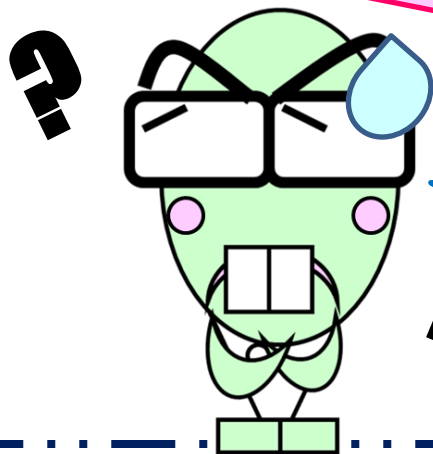
フラット
Next Clinical Discussion Space for the Future
がらっと

医療法人 整友会
豊橋整形外科
鷹丘クリニック 竹上公介

悩み...

「やってみようと思えるのよねー.....」

「うちに帰ると戻っちゃうのよ.....」



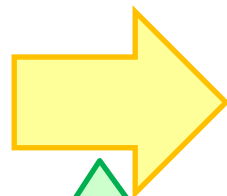
治療効果長続きしない.....

Why?

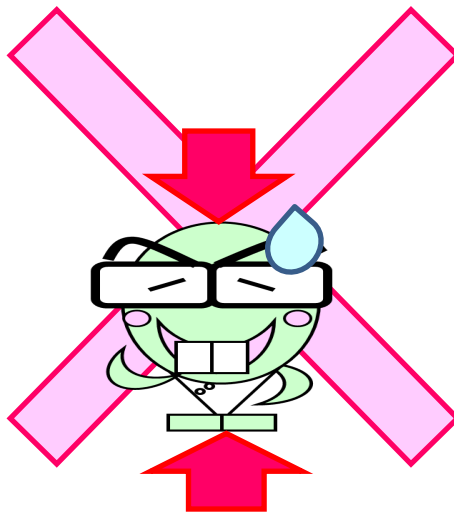
重力



反力



年齢↑
活動量↓
生活習慣×



重力&反力に
抗する**体力↓**



姿勢崩れ



症状再発

重力&反力に抗するための3大装置

（中略）

①コアユニット

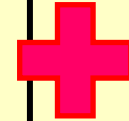
=**腹腔内圧コントロール**

②脊柱（S字カーブ）

=しなり

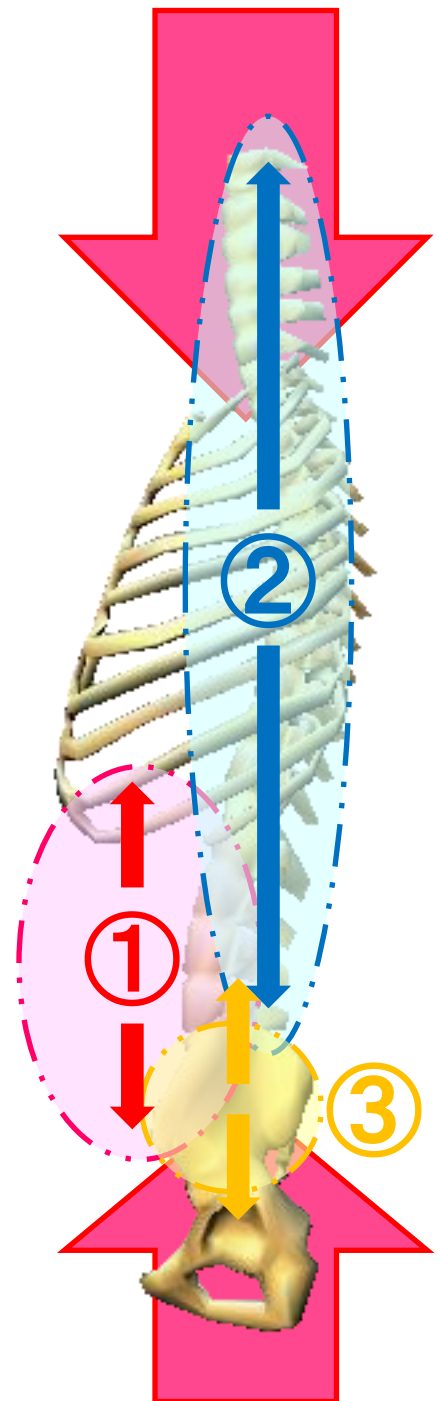
③骨盤（仙腸関節）

=仙骨前傾&インフレア



重力&反力に抗する力↑

治療効果長続き・再発予防



①腹腔内圧コントロール方法

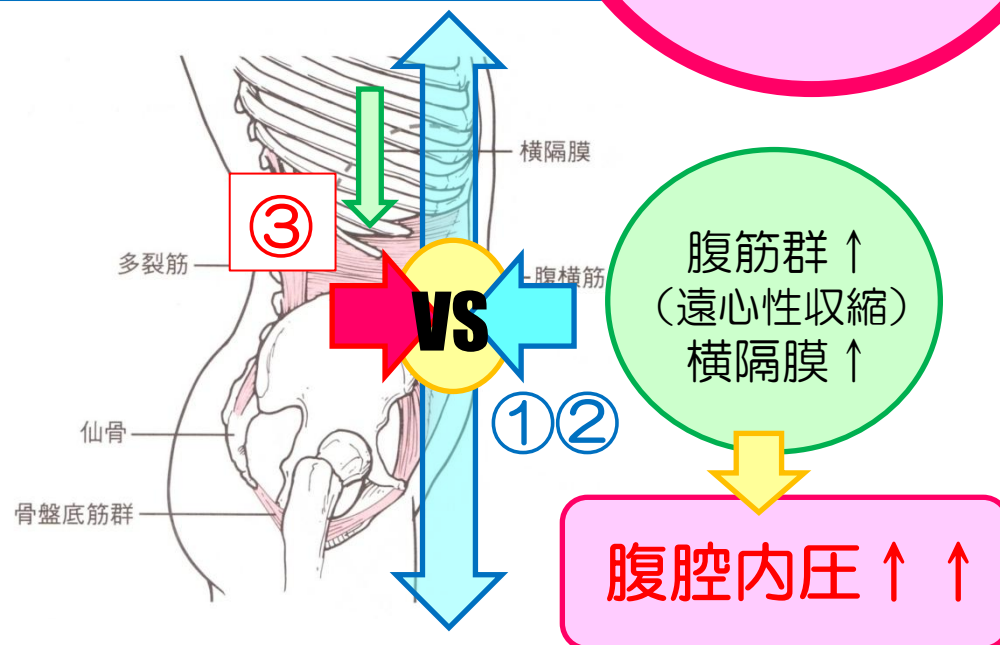
①呼く＋「う～～」

②止める

③キープしたまま

吸う

Point!!



Let's try!!

①片脚立位
(前)

②正座



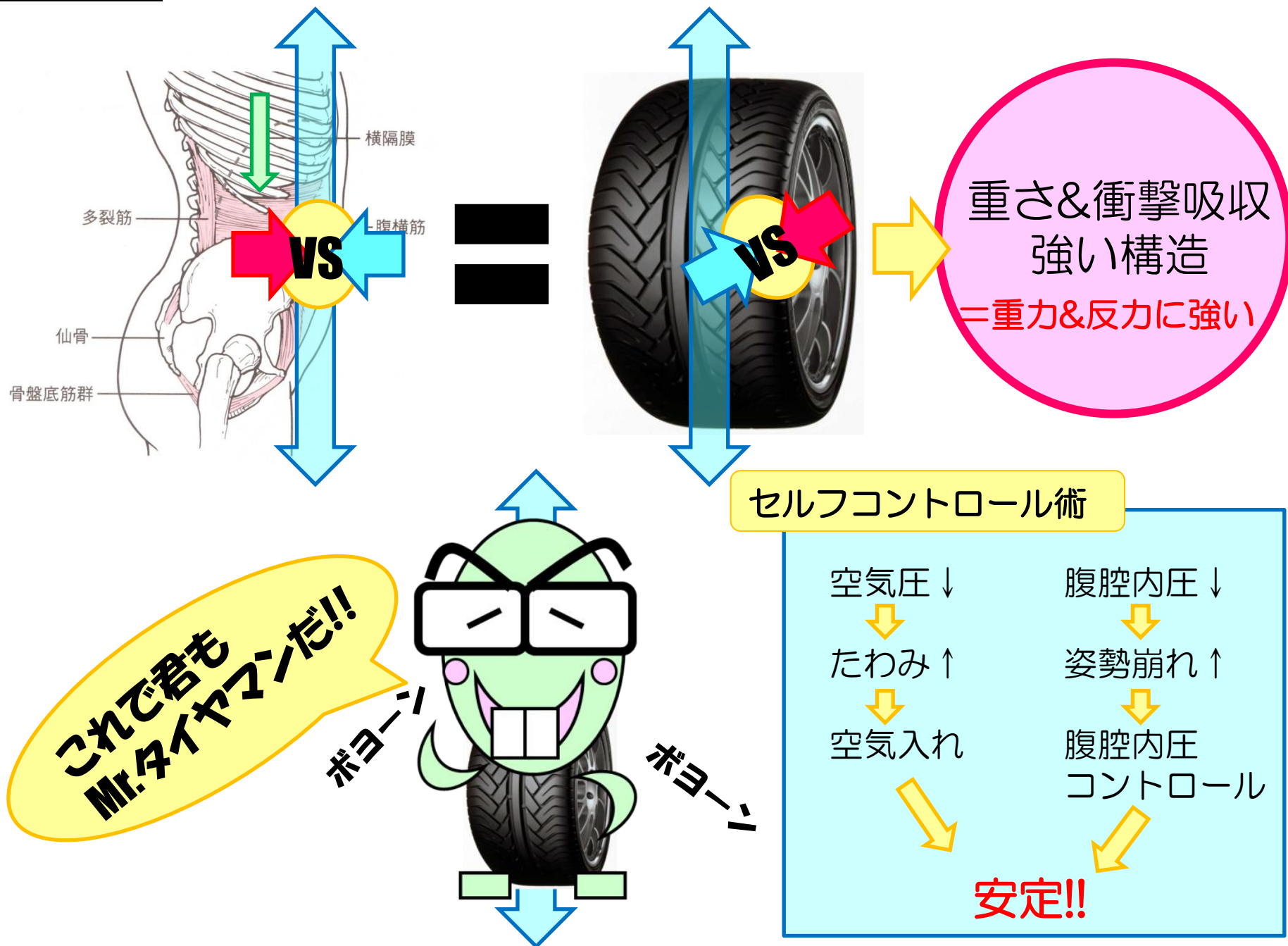
④片脚立位
(後)

③腹腔内圧
コントロール

閉眼&
手を下腹部へ

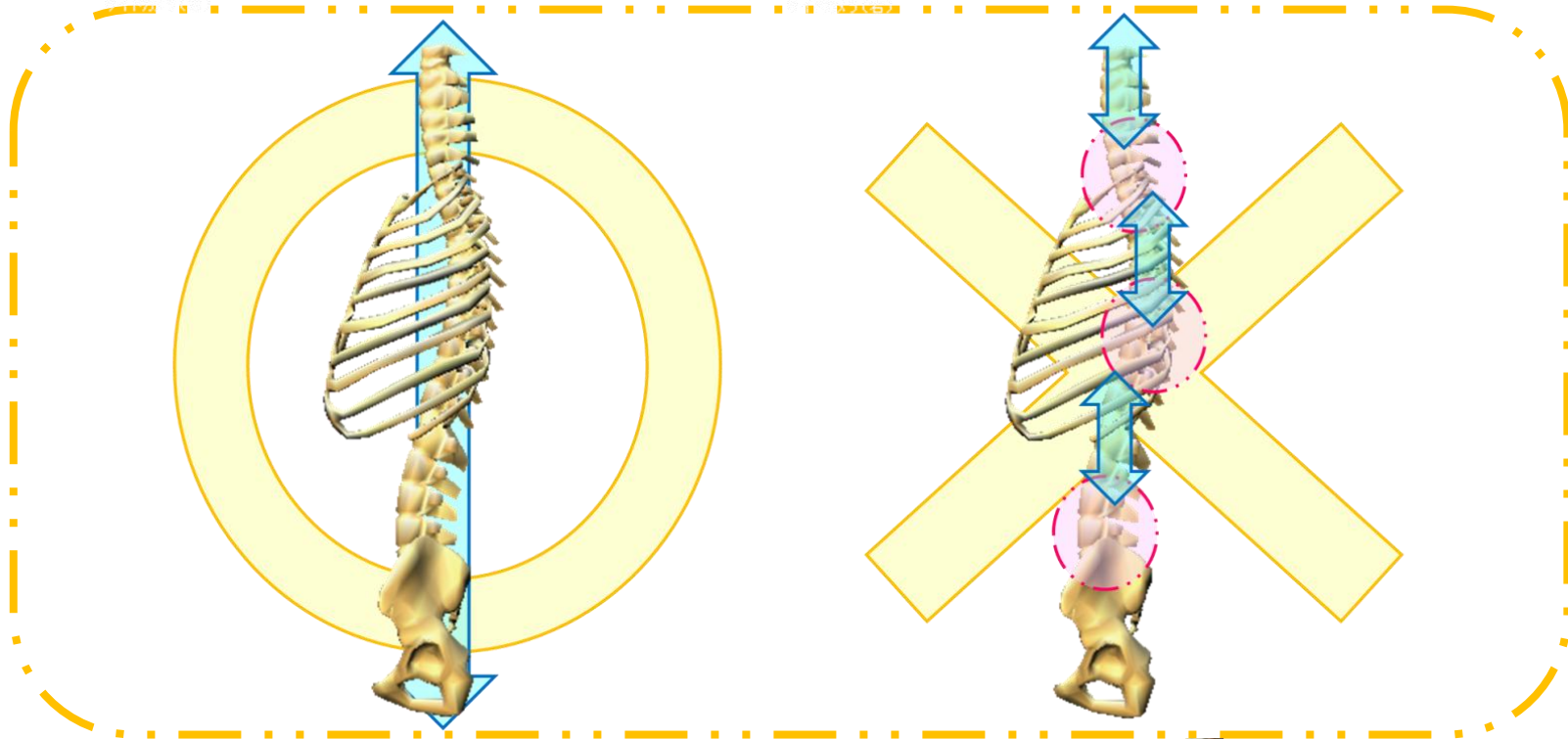
x3

タイヤ理論

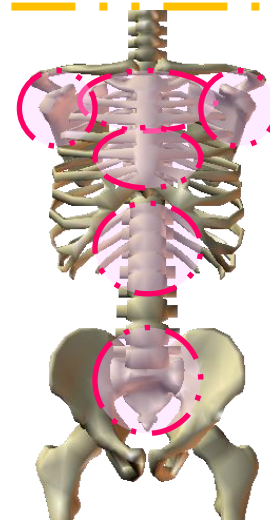
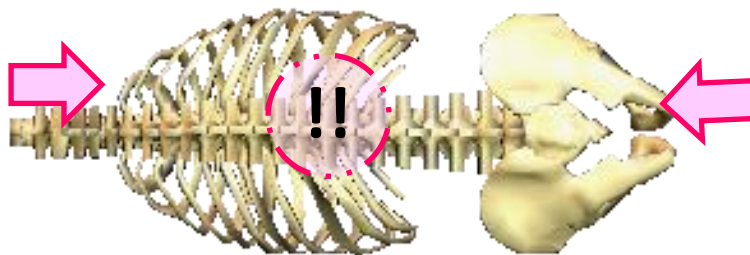


②脊柱（S字カーブ）

＝しなり



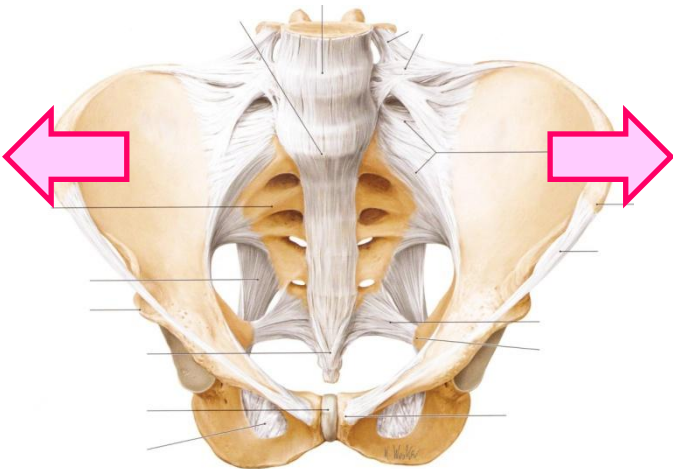
しなりCheck&誘導アプローチ



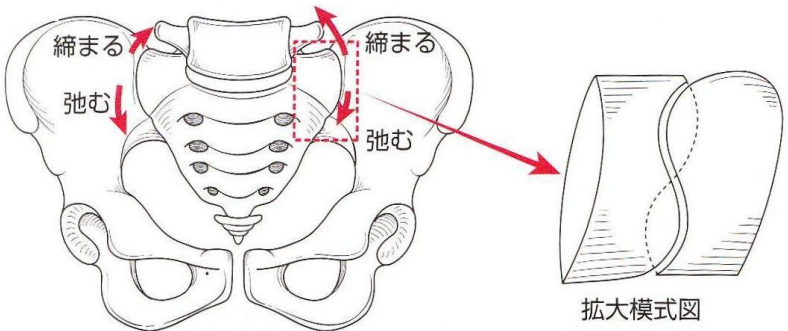
問題箇所

胸鎖jt
1・2胸肋jt
3-6胸肋jt
7-9胸肋jt
肩甲骨
L5/S1

③骨盤（仙腸関節） ＝仙骨前傾&インフレア



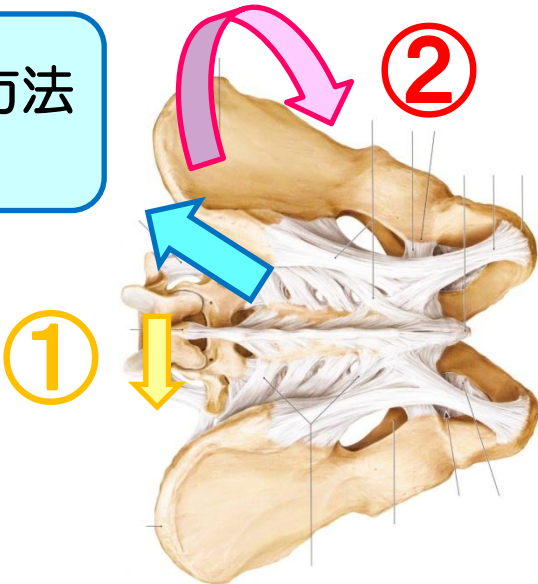
アウトフレア多い



仙骨カウンター
ニュートーション↑

~~骨性支持
＝衝撃吸収 ↓ ↓~~

インフレア徒手誘導方法
＝靱帯性支持 ↑ ↑



- ①L5固定
- ②腸骨インフレア固定
⇒仙骨ニュートーション

Check指標
①＝ハムストリングス
②＝腸脛靱帯

最後に

お詫び・・・

ダイエット効果提示できず、すみません。

内容

腹腔内圧コントロール1分

有酸素運動（Step upなど）1分

} ×12種＝計24分／日
2～3回/W

御清聴ありがとうございました。
皆様からのご意見お待ちしております。

takesan0902@hotmail.com



感謝!!

ありがとうございました!!