

PT・OT ビジュアルテキスト  
局所と全身からアプローチする

# 運動器の運動療法

contents

## ● 序

3

## 第Ⅰ部 総論

<b>① 運動器の運動療法とは</b>	12
1 定義	淵岡 聰, 岩田 晃 12
2 運動療法の歴史	池田耕二 14
1) 古代（～15世紀） 2) 近代（16～18世紀） 3) 近現代（19～20世紀） 4) 近年（21世紀）	
3 運動療法の器具	杉山恭二 17
1) ROM運動 2) 筋力強化トレーニング 3) バランス練習 4) 全身調整運動 5) その他	
■ コラム：理学療法士の役割	吉本陽二 21
<b>② 運動療法の基礎</b>	22
1 運動療法の技術基礎	岩田 晃, 淵岡 聰 22
1) 筋力強化トレーニング 2) ROM運動	
2 運動器損傷と治癒	松尾高行, 小柳磨毅, 境 隆弘 27
1) 骨：骨折と骨壊死 2) 軟骨：軟骨損傷と半月板損傷 3) 韶帯：靭帯損傷 4) 腱：腱損傷 5) 筋肉：筋損傷	
3 力学的負荷と発生機序	34
4 機能障害	36
■ コラム：臨床実習での評価の注意点	吉本陽二 37
<b>③ 運動器損傷の評価と治療</b>	38
1 評価と治療の原則	小柳磨毅, 中江徳彦, 野谷 優, 三谷保弘, 菊地 淳, 越野八重美, 成 俊弼 38
1) 評価と治療 2) 評価の原則 3) 治療の原則	
2 運動機能の評価と治療	42
1) 関節機能 2) 筋機能 3) 協調性, 姿勢制御機能	

<b>③ 運動療法とエコー</b>	木村佳記	54
1) エコーにできること 2) 運動療法とエコー 3) エコー使用における心構え		
<b>■ コラム：高齢者の評価と治療</b>	吉本陽二	58
<b>④ 末梢神経障害の評価と治療</b>	羽崎 完, 橋田剛一	59
<b>1 末梢神経の構造</b>		59
1) 無髄神経と有髄神経 2) 体性神経		
<b>2 分類</b>		60
1) 末梢神経障害の分類 2) 障害部位による分類 3) 末梢神経損傷の分類		
<b>3 末梢神経の再生</b>		66
<b>4 臨床症状</b>		67
<b>5 評価</b>		67
1) 視診の実施 2) 觸診・ROM検査の実施 3) 感覚神経検査の実施 4) ROM検査の実施 5) 筋力検査の実施		
<b>6 治療</b>		71
1) 運動療法 2) その他の療法		

## 第Ⅱ部 各論1 基礎－実習－臨床を結ぶ部位別の視点

<b>⑤ 肩関節と肩甲帯</b>	境 隆弘, 三谷保弘, 今高康詞	76
<b>1 関節運動の基礎</b>		76
1) 肩の運動を構成する関節 2) 肩甲上腕リズム ■実習課題		
<b>2 疾患と治療</b>		83
1) 術後の固定 2) 術後のポジショニング指導		
<b>3 運動性の評価と治療</b>		85
1) 肩関節のROM制限 2) 肩関節の柔軟性低下 3) 運動性低下の原因と評価 4) 副運動の評価と治療 5) ROM運動		
<b>4 安定性の評価と治療</b>		95
1) 上腕二頭筋長頭腱炎の検査 2) drop arm sign (腱板断裂のテスト) 3) 棘上筋の筋力強化トレーニング 4) 棘下筋・小円筋の筋力強化トレーニング 5) 腱板筋の筋力強化トレーニング 6) ゼロポジションでの外旋トレーニング 7) 僧帽筋下部の筋力強化トレーニング 8) 前鋸筋の筋力強化トレーニング 9) 肩甲骨内転運動の筋力強化トレーニング		
<b>5 協調性の評価と治療</b>		101
1) 腱板筋の再教育 2) CKCトレーニング		
<b>■ コラム：痛みに対する評価とアプローチ</b>	吉本陽二	103
<b>⑥ 肘関節と前腕</b>	境 隆弘, 野谷 優, 三谷保弘	104
<b>1 関節運動の基礎</b>		104
■実習課題		
<b>2 疾患と治療</b>		106
1) 上腕骨骨幹部骨折 2) 上腕骨外側上顆炎 ■実習課題		

<b>3 運動性の評価と治療</b>	109
1) 腫脹、浮腫 2) 外反ストレステスト 3) 筋の短縮の評価 4) ROM運動 5) ストレッチング ■実習課題	
<b>4 安定性の評価と治療</b>	116
1) 肘関節伸筋の筋力強化トレーニング 2) 肘関節屈筋の筋力強化トレーニング 3) 前腕回内・回外筋の筋力強化トレーニング	
<b>5 協調性の評価と治療</b>	118
1) ボールを用いたトレーニング 2) 腕立て伏せ	
<b>7 手関節と手指</b>	120
<b>1 関節運動の基礎</b>	120
■実習課題	
<b>2 疾患と治療</b>	122
■実習課題	
<b>3 運動性の評価と治療</b>	123
1) 手関節の動き 2) 手関節のROM運動とストレッチング 3) 手指の動き 4) 手指のストレッチング 5) 手指のエクササイズ ■実習課題	
<b>4 安定性の評価と治療</b>	128
<b>5 協調性の評価と治療</b>	129
■ コラム：握りの操作性を意識したことありますか？ 宮本三千男、大日方美寛	130
<b>8 頭頸部</b>	131
<b>1 関節運動の基礎</b>	131
1) 頸椎の解剖 2) 頸椎の動き	
<b>2 疾患と治療</b>	134
1) 頸椎椎間板ヘルニア 2) 頸椎症性神経根症・頸椎症性脊髄症 3) 頸椎後縦靭帯骨化症・黄色靭帯骨化症 4) 頸椎捻挫 5) 疾患の好発部位	
<b>3 評価と治療</b>	139
1) 痛み 2) 評価	
<b>4 運動性の評価と治療</b>	142
1) 頸部可動性 2) ストレッチング 3) エクササイズ	
<b>5 安定性の評価と治療</b>	148
1) 運動と安定に関与する筋 2) 頭頸部屈曲テスト (CCFT) 3) 僧帽筋上部線維機能改善 4) 筋力強化トレーニング ■実習課題	
<b>6 姿勢制御能の評価と治療</b>	156
■ コラム：舌の位置に注目したことありますか？！ 宮本三千男、大日方美寛	158
<b>9 胸椎と胸郭</b>	159
<b>1 関節運動の基礎</b>	159
1) 胸椎、肋椎関節の解剖 2) 胸椎の動き 3) 肋椎関節の動き ■実習課題	
<b>2 疾患と治療</b>	162
1) 側弯症 2) 後弯症	
<b>3 評価と治療</b>	165

<b>4 運動性の評価と治療</b>	166
1) ROM運動（胸椎） 2) ROM運動（肋椎関節） ■実習課題	
<b>5 安定性の評価と治療</b>	171
1) 運動と安定に関与する筋 2) 回旋筋群の筋力強化トレーニング 3) 深部背筋群の筋力強化トレーニング ■実習課題	
<b>6 姿勢制御能の評価と治療</b>	173
1) 正常アライメント 2) 全身調整運動	
<b>⑩ 腰椎</b>	177
羽崎 完, 野谷 優	
<b>1 関節運動の基礎</b>	177
1) 腰椎の解剖 2) アライメント	
<b>2 疾患と治療</b>	180
1) 椎間板ヘルニア 2) 神経症候 3) 脊椎分離・すべり症 4) 変形性脊椎症 5) 脊柱管狭窄症 6) 腰椎圧迫骨折 7) 筋筋膜性腰痛・急性腰痛	
<b>3 評価と治療</b>	187
1) 腰痛の原因 2) 仙腸関節、股関節の検査 3) 心因性の鑑別 4) 安静肢位 ■実習課題	
<b>4 運動性の評価と治療</b>	193
1) 体幹可動性 2) 指床間距離 3) 柔軟性の検査 4) ストレッチング ■実習課題	
<b>5 安定性の評価と治療</b>	199
1) 運動と安定に関与する筋 2) 持久性の確認 3) 協調性の向上 4) 筋力強化トレーニング 5) 不良姿勢の改善 6) 腰痛体操 7) 椎間板内圧 8) 腰部術後の起き上がり	
<b>6 姿勢制御能の評価と治療</b>	211
1) 側臥位の観察 2) 四つ這い位の観察 3) 片脚立位の観察 4) 立位前屈の観察 5) 立位側屈の観察 6) 立位回旋の観察 ■実習課題	
<b>■ コラム：実習生T君の腰痛</b>	217
<b>⑪ 股関節</b>	218
中江徳彦, 小柳磨毅, 元脇周也, 来田晃幸, 三谷保弘, 野谷 優, 杉山恭二, 高木啓至, 木村佳記	
<b>1 関節運動の基礎</b>	218
■実習課題	
<b>2 疾患と外科治療</b>	220
1) 大腿骨頸部骨折 2) 術後のリスク管理（脱臼予防） 3) 大腿骨頸部の短縮と延長 4) 代表疾患の関連図：THA術後（3週） ■実習課題	
<b>3 評価と治療</b>	224
1) 評価項目 2) 筋機能を測定する 3) リスク管理 4) ベッドサイドの理学療法	
<b>4 運動性の評価と治療</b>	226
1) 部位特有の検査法 2) ROM運動 3) ストレッチング ■実習課題	
<b>5 安定性の評価と治療</b>	237
1) 屈筋群の筋力強化トレーニング 2) 外転筋・外旋筋の筋力強化トレーニング 3) 内転筋・内旋筋の筋力強化トレーニング 4) 伸筋群の筋力強化トレーニング 5) 内外旋筋群の筋力強化トレーニング 6) ブリッジ	
<b>6 姿勢制御能の評価と治療</b>	243
1) バランス練習 2) 歩行のための準備運動	

■ コラム：痛みに潜む“地雷”	甲斐政行	253
<b>12 膝関節</b>	小柳磨毅, 中江徳彦, 元脇周也, 来田晃幸, 三谷保弘, 野谷 優, 杉山恭二, 高木啓至, 木村佳記	254
<b>1 関節運動の基礎</b>		254
■実習課題		
<b>2 疾患と外科治療</b>		256
1) 变形性膝関節症 2) 手術手技 3) 代表疾患の関連図：TKA術後（1週）		
<b>3 運動性の評価と治療</b>		259
1) 部位特有の検査法 2) 軟部組織の柔軟性とモビライゼーション 3) ROM運動		
<b>4 安定性の評価と治療</b>		269
1) 筋機能の評価と膝関節伸展不全 2) 筋力強化トレーニング		
<b>5 姿勢制御能の評価と治療</b>		273
1) 座位 2) 四つ這い, 膝立ち位 3) 片脚立位 4) ランジとレッグリーチ, 方向転換 5) 症例に対する運動療法		
■ コラム：Lachman testで実習生をスカウティング！ 宮本三千男, 大日方美寛		282
<b>13 足</b>	小柳磨毅, 野谷 優, 椎木孝幸, 三谷保弘	283
<b>1 関節運動の基礎</b>		283
1) 足部の解剖 2) 足部・足関節の動き 3) 距骨下関節 ■実習課題		
<b>2 評価と治療</b>		289
1) leg-heel alignmentと内側縦アーチ 2) 横アーチ		
<b>3 運動性の評価と治療</b>		291
1) 不安定性の評価 2) 拘縮の評価と治療		
<b>4 安定性の評価と治療</b>		298
1) 足趾 2) 足関節周囲筋の筋力強化トレーニング		
<b>5 姿勢制御能の評価と治療</b>		300
1) 運動連鎖 2) 協調性トレーニング		

## 第Ⅲ部 各論2 基礎－実習－臨床を結ぶ全身の視点

<b>14 姿勢と運動連鎖</b>		306
<b>1 基礎・実習</b>	羽崎 完	306
1) 姿勢評価の意義 2) 理想姿勢と不良姿勢 3) 評価における観察点		
<b>2 臨床：評価と運動療法</b>	中江徳彦	312
1) 運動連鎖と姿勢調節 2) 姿勢観察のポイント		
<b>3 転倒予防</b>	樋口由美, 安藤 卓	318
1) 転倒リスクの理解 2) 転倒予防のための運動療法		

<b>15 疾患別で押さえておきたいポイント</b>	323
<b>1 関節リウマチ</b>	井上 悟, 椎木孝幸 323
1) RA各病期における理学療法内容の目安	2) 整形外科手術前後での運動療法
3) 膝関節：TKA前	4) 膝関節：TKA後
5) 足関節：TAA後	
6) 中・後足部の手術と免荷の問題	
<b>2 悪性骨腫瘍</b>	高木啓至 331
1) 機能障害の理解と主な運動療法内容：膝関節周囲	
2) 機能障害の理解と主な運動療法内容：大腿骨近位部	
<b>● 索引</b>	336