

# 機能解剖 と 運動療法

## 目次

- ◆ 序文 ..... 工藤慎太郎 3
- ◆ 付録 動作障害・機能障害から運動療法を探す ..... 10

## 第1章 肩

【OKCエクササイズ】	1) 肩外転エクササイズ ..... 14
	2) 肩外旋エクササイズ ..... 16
	3) 肩内旋エクササイズ ..... 18
	4) 菱形筋エクササイズ ..... 20
	5) 前鋸筋エクササイズ ..... 22
	6) 僧帽筋エクササイズ ..... 24
【徒手療法】	7) 烏口上腕靭帯周囲の徒手療法 ..... 26
	8) 肩峰下滑液包・棘上筋の徒手療法 ..... 28
	9) 棘下筋深層組織の徒手療法 ..... 30
	10) 烏口腕筋の徒手療法 ..... 32
	11) 腋窩神経の徒手療法 ..... 34
	12) 胸筋神経の徒手療法 ..... 36
	13) 胸背神経・長胸神経の徒手療法 ..... 38
	14) 前鋸筋上部の徒手療法 ..... 40
	15) 肩甲上腕関節のモビライゼーション ..... 42
	16) 腋窩神経前枝の徒手療法 ..... 44

<b>【ケーススタディ】</b>	Case1 夜間痛を伴う肩甲上腕関節の可動域制限を有する 肩関節周囲炎 .....	46
	Case2 肩甲帯と腱板の機能障害を有するインピンジメント症候群 .....	48

## 第2章 肘

<b>【OKCエクササイズ】</b>	17) 尺側手根屈筋のエクササイズ .....	50
	18) 浅指屈筋のエクササイズ .....	52
<b>【徒手療法】</b>	19) 上腕筋の徒手療法 .....	54
	20) 橈骨神経の徒手療法 .....	56
	21) 正中神経の徒手療法 .....	58
	22) 尺骨神経の徒手療法 .....	60
	23) 上腕三頭筋の徒手療法 .....	62
	24) ECRB・EDC, 回外筋の徒手療法 .....	64
	25) 上橈尺関節のモビライゼーション .....	66
<b>【ケーススタディ】</b>	Case3 肘・前腕に可動域制限を有した橈骨頭骨折 .....	68
	Case4 肘内側部痛のある野球肘症例 .....	70

## 第3章 手

<b>【OKCエクササイズ】</b>	26) ダーツスロー, リバースダーツスロー .....	72
	27) 手内筋のエクササイズ .....	74
	28) 手外筋のエクササイズ .....	76
<b>【徒手療法】</b>	29) 下橈尺関節のモビライゼーション .....	78
	30) 橈骨手根関節のモビライゼーション .....	80
	31) 伸筋支帯・第2区画の徒手療法 .....	82
	32) 手根管部・正中神経掌枝の徒手療法 .....	84
	33) 尺骨神経背側枝の徒手療法 .....	86
	34) 掌側板の徒手療法 .....	88
<b>【ケーススタディ】</b>	Case5 手可動域制限・尺側部痛が残存した橈骨遠位端骨折 .....	90

## 第4章 頸部

【OKCエクササイズ】	35) 頸部屈筋群の筋力エクササイズ	92
	36) 頸部伸筋群の筋力エクササイズ	94
【徒手療法】	37) 肩甲挙筋のストレッチング	96
	38) 僧帽筋上部のストレッチング	98
	39) 胸鎖乳突筋起始部の徒手療法	100
	40) 後頭下筋群の徒手療法	102
	41) 板状筋と半棘筋の徒手療法	104
	42) 中斜角筋の徒手療法	106
【ケーススタディ】	Case6 頸椎伸展制限を伴う外傷性頸部症候群	108

## 第5章 腰部

【CKCエクササイズ】	43) 側腹筋・多裂筋エクササイズ	110
	44) 骨盤底筋エクササイズ	112
【OKCエクササイズ】	45) 多裂筋エクササイズ	114
	46) 腹横筋エクササイズ	116
	47) 内腹斜筋エクササイズ	118
	48) 腹直筋エクササイズ	120
	49) 胸椎の伸展エクササイズ	122
	50) 腰方形筋のエクササイズ	124
【徒手療法】	51) 広背筋のモビライゼーション	126
	52) 多裂筋のリラクゼーション	128
	53) 最長筋のリラクゼーション	130
	54) 椎間孔の開大	132
	55) 肋椎関節のモビライゼーション	134
【ケーススタディ】	Case7 ダンス時に腰痛が生じた症例	136

## 第6章 股関節

【CKCエクササイズ】	56) 深層外旋六筋エクササイズ	138
	57) ワイドスタンススクワット	140
【OKCエクササイズ】	58) 腸腰筋エクササイズ	142
	59) 小殿筋エクササイズ	144

	60) 大殿筋エクササイズ	146
	61) 中殿筋エクササイズ	148
<b>【徒手療法】</b>	62) 大腿直筋の徒手療法	150
	63) 外閉鎖筋のリラクゼーション	152
	64) 大腿神経の徒手療法	154
	65) 外側大腿皮神経の徒手療法	156
	66) 上殿皮神経の徒手療法	158
	67) 上殿神経の徒手療法	160
	68) 中殿皮神経の徒手療法	162
	69) 坐骨神経の徒手療法	164
	70) 下殿皮神経の徒手療法	166
<b>【ケーススタディ】</b>	Case8 座位姿勢・しゃがみ込みが困難であった変形性股関節症例	168

## 第7章 膝

<b>【CKCエクササイズ】</b>	71) スクワット	170
	72) フォワードランジ	172
	73) サイドランジ	174
<b>【OKCエクササイズ】</b>	74) 大腿四頭筋セッティング	176
	75) レッグエクステンション	178
	76) レッグカール	180
	77) 膝窩筋エクササイズ	182
<b>【徒手療法】</b>	78) 腓腹筋内側頭周囲の徒手療法	184
	79) 半膜様筋のリラクゼーション	186
	80) 膝蓋骨のモビライゼーション	188
	81) 中間広筋と大腿骨前脂肪体の徒手療法	190
	82) 外側広筋の徒手療法	192
	83) 伏在神経の徒手療法	194
	84) 鷲足の徒手療法	196
	85) 大腿二頭筋短頭の徒手療法	198
	86) 脛骨神経の徒手療法	200
	87) 腸脛靭帯深層の脂肪体の徒手療法	202
	88) 膝蓋下脂肪体の徒手療法	204
	89) 総腓骨神経の徒手療法	206
<b>【ケーススタディ】</b>	Case9 膝前面痛によりしゃがみ込みが困難だった変形性膝関節症例	208

Case10 立脚後期の膝関節伸展ができず 膝前面部痛を訴える変形性膝関節症	210
---	-----

## 第8章 足

<b>【CKCエクササイズ】</b>	90) カーフレイズ	212
	91) 立方骨支持スクワット	214
	92) エキセントリックカーフレイズ	216
<b>【OKCエクササイズ】</b>	93) 後脛骨筋エクササイズ	218
	94) 腓骨筋群エクササイズ	220
	95) 前脛骨筋エクササイズ	222
	96) short foot exercise	224
<b>【徒手療法】</b>	97) 長趾屈筋の徒手療法	226
	98) 脛骨神経の徒手療法	228
	99) 母趾外転筋の徒手療法	230
	100) 内側筋間中隔での内側足底神経の徒手療法	232
	101) 腓腹神経の徒手療法	234
	102) 長母趾屈筋と短腓骨筋の徒手療法	236
	103) 後方関節包の徒手療法	238
	104) 距骨前脂肪体の徒手療法	240
	105) 足根洞周囲の徒手療法	242
	106) ヒラメ筋の徒手療法	244
	107) アキレス腱下脂肪体の徒手療法	246
	108) 足底腱膜のストレッチング	248
<b>【ケーススタディ】</b>	Case11 ダッシュ時に足関節後方部痛を訴えたアキレス腱炎症例	250
	Case12 底屈制限・荷重時痛が残存した足関節捻挫症例	252

◆ 文献一覧	254
◆ 索引	255
◆ 執筆者一覧	260

### ● 足関節の運動の定義について

本書は、2022年4月改訂の「関節可動域表示ならびに測定法」に準じて足関節・足部・趾の運動を表記しております。