

# 姿勢と動作の評価からつなげる ストレッチングと エクササイズ

## 目次

◆ 序	3
-----	---

◆ 執筆者一覧	6
---------	---

<b>第1章 総論</b>	澤渡知宏，三木貴弘
---------------	-----------

1 はじめに	10
2 治療過程における基礎	16

<b>第2章 頸椎・胸椎</b>	戸塚賢司，澤渡知宏
------------------	-----------

1 機能評価	23
2 ストレッチング・エクササイズ	48

<b>第3章 肩関節・肩甲帯</b>	野村勇輝，三木貴弘
--------------------	-----------

1 機能評価	79
2 ストレッチング・エクササイズ	92

<b>第4章 腰部・骨盤帯</b>	柴田寛幸，三木貴弘
-------------------	-----------

1 機能評価	105
2 ストレッチング・エクササイズ	117

## 第5章 股関節

吉田亮太

1 機能評価 .....	133
2 ストレッチング・エクササイズ .....	156

## 第6章 膝関節

戸村千里, 高山熙那

1 機能評価 .....	183
2 ストレッチング・エクササイズ .....	201

## 第7章 足部・足関節

岡本雄作

1 機能評価 .....	222
2 ストレッチング・エクササイズ .....	237

◆ 付録：動画一覧 .....	265
-----------------	-----

◆ 索引 .....	274
------------	-----

### ●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。