

索引

欧 文

A

acetabular labrum	133
ACL	185
Ankle mobility stretch	253
Ankle mobility test	230
ASLR	114, 214

C

C0-C1	24
C1	24
C1-C2	24
C1-C2回旋テスト	37
C2	24
C3-C7	24
Clam shell	215

D・E

Double-to single-leg stance test	145
extension lag	186
extension lag テスト	195
External rotation lag sign	87

F

FAI	133
femoroacetabular impingement	133
Femorotibial joint	183
FHP	30
foward head posture	30

FPI6	225
FT 関節	183

G～I

groin pain syndrome	133
Helbring's test	225
HFT	86
HHD	196
Hip hitch	172
hip-spine syndrome	133
horizontal flexion test	86
Infraspinatus scapular retraction test	88

J・K

joint laxity	197
Kargar's fat pat	239
KFP	239

L・M

Lateral band walk	172
LCL	185
MCL	185
medial pivot	185

O・P

Overhead arm raise	102
Patella setting	213
Patellofemoral joint	183
PCL	185
PF 関節	183

PJFP リリース	261
Push up plus	103

R

Red Flag	12
rolling	185

S

Scapular assistance test	90
Scapular dyskinesis test	91
scapular reposition test	90
Scapular retraction test	90
screw home movement	186
SHM	195
Single-limb squat エクササイズ	176
slipping	185
Step up training	217
Stool hip rotation エクササイズ	180
supine physioball roll エクササイズ	177
sway back posture	139

T・W

T11-T12	26
T1-T4	26
T5-T10	26
Tall kneeling hip hinge	175
Thomas test 変法	146
Wall slide exercise	104

和 文

あ・い

亜急性期	14
アクティブストレートレッグレイズ	214
顎の押し込み運動	67, 68
圧痛評価	199
安静時痛	15
医学的スクリーニング	12

う

ウォールエクササイズ	255
ウォールスライド	77
ウォールスライドエクササイズ	104
烏口肩峰アーチ	79
烏口突起	81
運動システム	18
運動時痛	15
運動方向をコントロール	106
運動連鎖	189

え・お

エアスタビライザー使用	220
エクササイズ	172
横足根関節	222
横突棘筋群	28
オーバーヘッドアームレイズ	102

か

下位胸椎	26
------	----

下位頸椎	24
下位交差性症候群	139
回旋筋	28, 186
外旋筋の筋力評価	87
外側広筋	186
外側足放線	254
外側足放線への荷重エクササイズ	254
外側側副靱帯	185
外側頭直筋	28
外腹斜筋	28, 107
外閉鎖筋	135
解剖学的関節	79
下肢神経症状	108
荷重機能	183
荷重ヒールアップエクササイズ・オルタネイト	263
過剰診断	10
下双子筋	135
画像所見	14
鷺足炎	187
鷺足部	186
鷺足部の鑑別評価	198
下腿三頭筋	224
肩関節外旋筋トレーニング	101
肩関節外転	84
肩関節下垂位外旋	84
肩関節屈曲	84
肩関節水平内転	84
肩後方組織タイトネスの評価	86
活動耐性	10
カップリングモーション	105
可動域検査	35
可動機能	183

下頭斜筋	28
寛骨	105
寛骨臼	133
関節弛緩性	197
関節唇	79, 133
関節包	133
関節包靱帯	133
環椎	24

き

機能改善を指標とする治療過程	16
機能的アプローチ	11, 17
機能的関節	79
機能評価	18, 20
キャットアンドドッグ	124
キューイング	127
急性期	13
急性症状	12
胸骨	79
胸骨体	81
胸骨柄	81
胸鎖関節	79
胸鎖乳突筋	28, 46
——のセルフストレッチング	58
——の徒手的ストレッチング	50
胸椎	25
胸椎回旋	34
胸椎回旋エクササイズ	72, 73
胸椎伸展エクササイズ	77
胸椎全体の動き	26
胸椎の可動性を高める手技	54

胸椎の可動性を高めるセルフストレッチング

——（ウォールスライド：背臥位）	65
——（回旋－伸展）	61
——（回旋－側屈）	62
胸椎のセルフモビライゼーション	60
胸腰筋膜	108
棘下筋	81
棘筋	28, 107
棘上筋	81
局所的ケア	17
距骨下関節	222
距骨前脂肪体のセルフリリース	258
距骨前脂肪体リリース	256
距骨の動態	231, 236
拳上抵抗テスト	89
距腿関節	222
——のオープン底屈－背屈運動	250
——の底屈－背屈運動	251
筋の長さ・柔軟性検査	146

く

クラムシェル	215
グローバル筋システム	106
クロスボディストレッチング	99

け

経過に基づいた治療過程	16
脛骨	222
頸体角	133
頸長筋	28
頸椎回旋	33

——の可動性を高める手技	53
——方向の動きを高めるストレッチング	64
——方向の等尺性エクササイズ	70
——を伴う頸椎と肩甲帯の分離運動	68

頸椎屈曲

——回旋テスト	37
——・伸展の動きを高めるセルフストレッチング	63
——テスト	40
——の可動性を高める手技	53

頸椎伸展

——テスト	38
——の動きを高めるセルフストレッチング	59
——方向の等尺性エクササイズ	69

頸椎全体の動き

頸椎側屈

頸椎側屈方向の等尺性エクササイズ

頸椎他動回旋テスト

頸椎他動屈曲テスト

頸椎と上肢の分離エクササイズ

頸板状筋

頸部深部屈筋

肩甲胸郭関節

肩甲挙筋

——のセルフストレッチング	58
---------------	----

——の他動ストレッチング	52
--------------	----

——の長さ－張力テスト	45
-------------	----

肩甲棘

肩甲骨

肩甲骨のモビライゼーション

肩甲上腕関節

肩甲上腕関節のモビライゼーション

肩甲上腕リズム	80
肩鎖関節	79
剣状突起	81
肩峰	81

こ

後脛骨筋	224
後脛骨筋エクササイズ	249
後十字靱帯	185
鉤状椎体関節	24
構造的アプローチ	11, 17
後足部	222
後足部の安定化エクササイズ	248, 259
後頭下筋群	28
——のセルフリリース	56
——のリリース	49
広背筋	81
——のストレッチング	98
——のリリース	94
後弯-前弯姿勢	110
後弯-平坦姿勢	110
股関節外旋	142
股関節回旋筋群のセルフストレッチング	165
股関節外旋エクササイズ（輪状のレジスタンスバンド使用）	181
股関節外旋筋群	154
股関節外旋筋群の他動的ストレッチング	158
股関節外旋筋群のファンクショナルマッサージ	157
股関節外旋・内旋運動	179
股関節外転	144, 149
股関節外転エクササイズ（側臥位）	171

股関節外転筋	187
股関節屈曲	140
股関節屈筋群	146
股関節伸展	140, 151
股関節内旋	142
股関節内旋筋群	154
股関節内転	144
股関節内転筋群	147
呼吸エクササイズ	66
呼吸評価	42
骨間膜の押圧	238
骨間膜の押圧（背屈）セルフリリース	241
コレクティブエクササイズ	21
転がり	185

さ

最長筋	28, 107
サイドプランク	218
鎖骨	79, 81
鎖骨下筋	81
坐骨大腿靱帯	133
三角筋	81

し

軸椎	24
趾骨	222
姿勢・アライメント評価	20
膝蓋下脂肪体	185
——の他動マッサージ	203
——のリリース	205
膝蓋骨セッティング	213

膝蓋骨と脛骨アライメント評価	194
膝蓋骨のマッサージ	205
膝蓋骨のモビライゼーション	203
膝蓋上嚢	185
膝蓋上嚢のマッサージ	202
膝蓋大腿関節	183
膝窩筋	186
シットイングアームアークス	130
シットイングニーリフト	131
脂肪体のリリース	239, 242
斜角筋	28
斜角筋の徒手ストレッチング	50
修正 clamshell エクササイズ	170
修正 hip lift エクササイズ	173
修正 Trendelenburg test	145
修正片脚 hip lift エクササイズ	174
種子骨	222
受動的なアプローチ	10
上位胸椎	26
上位頸椎	24
小円筋	81
小胸筋	81
小胸筋のストレッチング	94, 99
小胸筋の長さ-張力テスト	44
衝撃吸収機能	183
小後頭直筋	28
詳細な呼吸評価	43
小趾外転筋	224
小趾外転筋エクササイズ	245
上肢挙上動作時の肩甲骨運動の評価	90, 91
上肢屈曲テスト	41
上双子筋	135

踵殿間距離	196
小殿筋	135
上頭斜筋	28
小菱形筋	81
上腕骨	79
上腕骨大結節	79
上腕三頭筋	81
上腕二頭筋	81
伸筋支帯付近の滑走性を高める手技	257
伸筋支帯付近の滑走性を高めるセルフストレッチング	258
身体所見	14
心理的問題	10

す

スウェイバック姿勢	139
スクリーホームムーブメント	195
スクワット	219
スクワット with RNT	181
スタンディングレッグスイング	132
ステップアップトレーニング	217
滑り	185

せ

生活習慣	10
生理的前弯	111
脊柱回旋	114
脊柱起立筋	107
脊柱起立筋群	28
脊柱起立筋群のリリース	119
脊柱屈曲	112

脊柱伸展	112
脊柱側屈	112
前鋸筋	81
前脛骨筋	224
仙骨	105
前十字靱帯	185
前足部	222
全体的ケア	17
センタリングトレーニング	216
仙腸関節	106
前頭直筋	28
前捻角	133
前方位姿勢	30
前弯過小	111
前弯過大	111

そ

相互依存モデル	17
僧帽筋	81
僧帽筋下部線維	28
僧帽筋上部線維	28, 45
——・肩甲挙筋のセルフリリース	57
——の徒手的ストレッチング	51
僧帽筋中部線維	28
側臥位で行うクロスボディストレッチング	100
足底のセルフリリース	257
足底リリース	256
側腹筋群のストレッチング	120
側腹筋群のセルフストレッチング	123
側屈カップリングモーション	105
足根骨	222

足根中足関節	222
--------	-----

た

第2肩関節	79
第一中足骨の可動性	232
大円筋	81
大胸筋・小胸筋のセルフリリース	57
大胸筋のセルフストレッチング	59
大胸筋の長さ-張力テスト	44
大後頭直筋	28
大腿筋膜張筋	135, 187
——のpassiveストレッチング	163
——のセルフストレッチング	167
——のファンクショナルマッサージ	161
大腿脛骨関節	183
大腿骨頭	133
大腿四頭筋	216
大腿直筋	135, 186
大腿二頭筋	135, 186
大腿方形筋	135
大腿四頭筋のセルフストレッチング	207
大腿四頭筋のセルフリリース	206
大殿筋	152, 187
大内転筋群	135
タイムライン	16
大腰筋	107, 135
大腰筋のリリース	118
大菱形筋	81
ダブルニーアクション機能	193
多裂筋	28, 107
短内転筋	135

短腓骨筋	224
短母趾屈筋	224

ち

恥骨筋	135
恥骨大腿靱帯	133
中位胸椎	26
中間広筋	186
中足アーチ	246
中足骨	222
中足部	222
中殿筋	135, 187
中殿筋（後部線維）	150
腸骨筋	135
腸骨大腿靱帯	133
長趾屈筋	224
長趾伸筋	224
長内転筋	135
長腓骨筋	224
—— エクササイズ	260
—— のアクティベーション	259
長母趾屈筋	224
—— のセルフリリース	242
—— の他動ストレッチング	240
—— のリリース	239, 240
腸腰筋	153
腸腰筋エクササイズ	177, 178
腸腰筋のpassiveストレッチング	160
腸腰筋のセルフストレッチング	166
腸腰筋のファンクショナルマッサージ	159

腸脛靱帯周囲・外側組織のセルフストレッチング	210
腸脛靱帯周囲・外側組織のセルフリリース	210
腸脛靱帯のファンクショナルマッサージ	162
腸肋筋	28, 107
治療介入	21
チンタック	67, 68, 78

つ・て

椎骨	25, 105
デッドバグス	126
—— +アームアークス	127
—— +レッグエクステンション	128

と

動作時痛	15
動作スクリーニング	20
頭長筋	28
疼痛誘発を用いた機能評価	89
頭板状筋	28
トランクローテーション	125

な・に

内側広筋	186
内側側副靱帯	185
内側足放線	254
内側縦アーチ	227
内側ハムストリングス	186
内転筋	150
内転筋群のpassiveストレッチング	163
内転筋群のセルフストレッチング	168, 169

内腹斜筋	28, 107
内閉鎖筋	135
認知的要因	10

は

背筋群のストレッチング	119, 120
背筋群のセルフストレッチング	122, 123
破局的思考	10
薄筋	135, 186
ハムストリングス	187
——のセルフストレッチング	209
——のセルフリリース	208
半棘筋	28
半腱様筋	135, 186
半膜様筋	135

ひ

ヒールアップ	
——(片足・交互)	233
——(片膝立ち)	252
——(両足)	233
非荷重ヒールアップエクササイズ	262
腓骨	222
尾骨	105
膝関節過伸展可動域評価	197
膝関節屈曲時の動態評価	196
膝関節屈曲の可動性を高めるストレッチング	204
膝関節伸展不全	186
膝関節の屈曲筋	186
膝関節の伸展筋	186
腓腹筋	187, 224

腓腹筋のセルフストレッチング	212, 243
腓腹筋のセルフリリース	211
腓腹筋の徒手的リリース	241
ヒラメ筋	224

ふ・へ

腹横筋	107
腹直筋	28, 107
腹筋群	28
腹筋群のセルフストレッチング	121
プッシュアッププラス	103
不良動作パターン	10
分節的安定性	106
平背姿勢	110

ほ

縫工筋	135, 186
母趾外転筋	224
母趾外転筋エクササイズ	244, 247
母趾内転筋	224
母趾内転筋エクササイズ	246
補償問題	10

ま行

慢性期	14
ムーブメントパターンテスト	149
モーターコントロールテスト	115
問診	12

や行

夜間時痛	15
腰椎	105
腰椎回旋運動	105
腰椎前弯過小	110
腰椎前弯過大	110
腰椎ロック回旋テスト	39
腰方形筋	107

ら・り

ランジ	192, 220
ランドマーク	16

梨状筋	135
立位・顎を押し込みエクササイズ	78
菱形筋のストレッチング	97
菱形筋のリリース	93

る〜ろ

ルシュカ関節	24
レジスタンスバンドを使用した押す動作	75
レジスタンスバンドを使用した引く動作	76
ローカル筋システム	106
肋椎関節	25
肋骨	79