A circular wreath of various botanical illustrations surrounds a central white circle. The wreath includes a large red leaf, a green leaf with a prominent vein, a fern frond, a cluster of small pink flowers, a large green leaf, a cluster of orange flowers, a large red leaf, a cluster of purple flowers, and a large green leaf. The background is a light blue gradient.

JMC

Neutral Motion



Home Manipulative Therapist

手技医学の世界

講義 7. Self Care の手技療法 Instructor



1. 梨状筋・腸骨筋・内転筋

Self Care 7 INSTRUCTOR

CS : カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT : 楽な位置で、元の姿位に
戻すように力を入れ5秒で脱力



- 梨状筋
- PSISの指2本下方にある筋肉で、股関節を30度開いた形が治療肢位。
- 体幹は、やや左に痛みから逃がす。



- 腸骨筋
- ASISの内側にある筋肉で、座り仕事の方は定期的に調整が必要。
- やや胡坐姿勢のような肢位で、体幹をやや左に向ける。



- 内転筋
- 色々やり方はあるが、本を挟んでも良い。L3の神経支配だが、疲労が溜まりやすいので、筋肉が働けない。
- 時々、調整をして膝を守る。

2. AL5・大腰筋・膝蓋靭帯



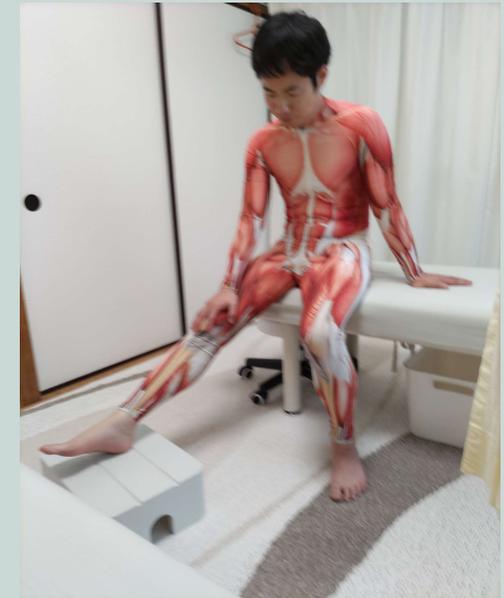
- AL5
- 腰仙関節という重要な部位になるので、特に調整は定期的が必要。
- 触診は、必ず覚えておくこと。
- 脊柱管狭窄症のポイントです。

Self Care 7 INSTRUCTOR



- 大腰筋
- 足を上げる時に使う筋肉で、太くて強い筋肉だ。事務系の方は、定期的に調整が必要。触診場所を確実にしておくこと。重要な筋肉です。

CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿位に戻すように力を入れ5秒で脱力



- 膝蓋靭帯
- 膝が曲がらない。という症状の方は膝蓋靭帯の障害がある。左足に乗せて寝ている方は特になるし、ソファで寝て足を何かに乗せている。

3. 前距腓靭帯・小円筋・棘上筋

Self Care 7 INSTRUCTOR

CS : カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT : 楽な位置で、元の姿位に
戻すように力を入れ5秒で脱力



- 前距腓靭帯
- 足首捻挫では、特に負傷しやすい部位で、殆どの方が後遺症を持っている。特に、調整をしておく必要がある部位だ。



- 小円筋
- 小さい筋肉だが、これが障害を持つと痛みと痺れに悩まされる。
- 手の指先まで、痛みと痺れにいじめられる厄介な筋肉だ。



- 棘上筋
- 横から腕を上げる時に使う筋肉で、上腕の骨頭を肩峰に引っかからないように下げる働きがある。
- 腕が上がらない等の症状が出る。

4. 小胸筋・テニス肘・野球肘

Self Care 7 INSTRUCTOR

CS : カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT : 楽な位置で、元の姿位に
戻すように力を入れ5秒で脱力



- 小胸筋
- 小胸筋は、上腕骨の内側にありそれが張ると巻き肩になる。それは、猫背の原因にもなり、呼吸も浅くなし、免疫力も落ちる。事務系の方は要注意！



- テニス肘（外側上顆炎）
- テニス肘は、腕を過伸展させて壊すもので、テニスのバックハンドの影響だと理解して下さい。ベットから飛び出した腕で寝て壊します。



- 野球肘
- これは真逆で、野球でボールを投げる時の肘の使い方であるという事ですが、本当は腕を曲げてつぶしながら寝て壊すが正解です！

5. 拇指屈曲・C1～2・C3



- 拇指の屈曲障害
- 手をパーの状態に出来ない方の障害です。親指の付け根の所が強く強く握れないとか言います。
- バンと掌を強く着いた時のケガ。

Self Care 7 INSTRUCTOR



- C1～2は、頭皮から精神的な面まで関わる重要な神経です。
- まず、イニオンを確認し、C1を触診、次にC2を確認し圧痛を診る。顎を出すようにして治療する。

CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿位に戻すように力を入れ5秒で脱力



- C3は、顔面マヒや歯痛、顎関節から色々な顔の部位を支配している。
- 神経痛の痛みは半端じゃなく、顔を抱え込んで唸ってしまうくらいだ。
- 触診を確実にし、治療すること。



おつかれさま
でした。

JMC

Neutral Motion Community

