



治療法

- ・仰臥位
- ・股関節屈曲・内旋・内転
- ・膝関節屈曲・下腿外旋

☆股関節を屈曲・内旋・内転させて、膝関節を屈曲外旋させる。

☆足裏を持って下腿を外旋させるのがコツ。

MPは腓骨の頭の外側ハムストリングの付着部

【N】 下腿外転に5秒

【C】 脱力したまま90秒

< 起始停止 > 大腿2頭筋
 起始：坐骨結節・大腿骨粗面
 停止：腓骨頭、下腿筋膜

神経支配：脛骨神経・総腓骨神経（L4～S2）
 主訴：膝が痛い。階段を上るとき膝裏が突っ張る感じがする。



メモ



■ 治療法 ■

- ・仰臥位
- ・股関節屈曲・内転
- ・膝関節屈曲
- ・足を交差させるようにするとうまくいく。

☆足をくの字にして寝る癖がある。

MPは、膝裏の両端にある腱の付着部

【N】 大腿外転で5秒

【C】 脱力したまま90秒

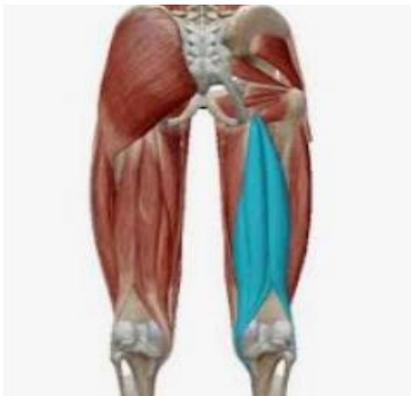
< 起始停止 >

起始：坐骨結節

停止：脛骨内側顆・鷲足

神経支配：脛骨神経（L4～S2）

主訴：睡眠時や歩行時、また足を伸ばしていると膝の内側に痛み。前屈が出来ない。



メモ



■ 治療法 ■

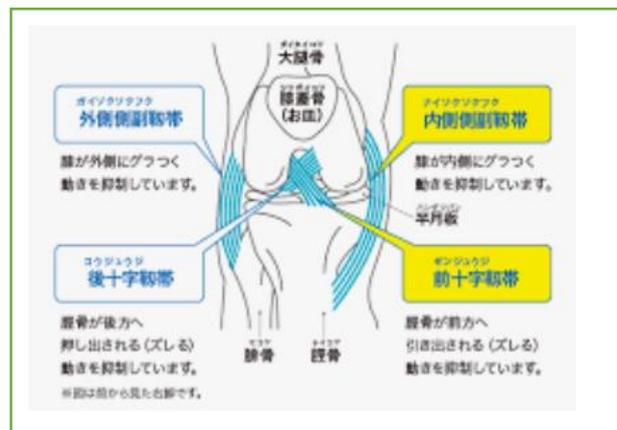
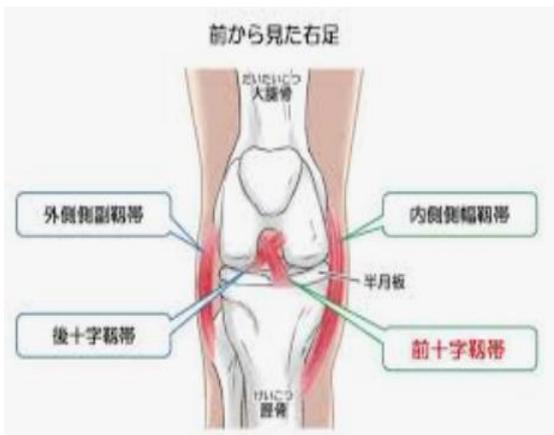
- ・ 仰臥位
 - ・ 股関節屈曲・やや内転
 - ・ 膝関節屈曲・外旋
- ☆足裏を掴んで外旋させる。
 ☆横寝の習慣を気づかせてあげることが大切です。
- MPは腓骨の上方
- 【N】 膝の伸展で5秒
 【C】 脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：大腿骨外側上顆
 停止：腓骨頭

神経支配：L3

主訴：階段の昇り降りや、歩行時にも膝の外側に痛み。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・やや外転
- ・ 膝関節屈曲
- ・ 内側側副靭帯損傷は、半月板にも影響が出やすい。

※不幸の3徴候

前十字靭帯・内側半月板・内側々副靭帯 ☆足裏を掴んで内旋させる。

MPは、下腿との間隙をしっかりと確認して指頭で押圧する。

【N】膝を伸展で5秒

【C】脱力したまま90秒

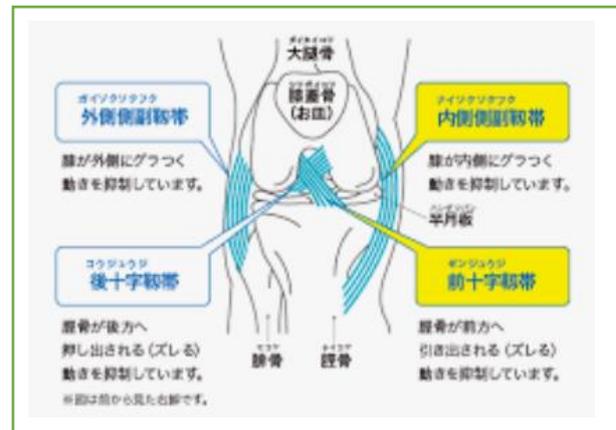
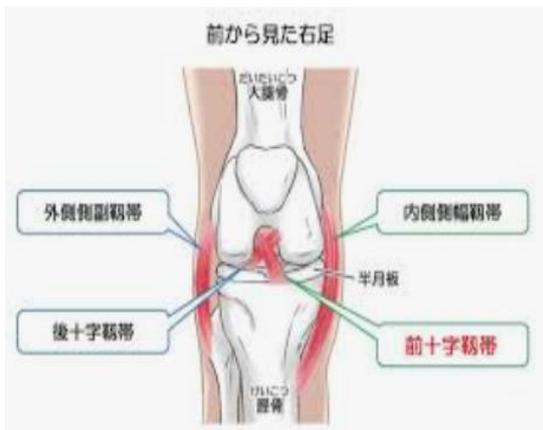
< 起始停止 >

起始：大腿骨内側上顆

停止：脛骨内側顆

神経支配：L3

主訴：階段の昇り降りや、歩行時に痛み。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節伸展・外転
- ・ 膝関節やや45度屈曲・外旋・やや外転

☆ベットに斜めの姿勢で、足を降ろし自分の膝の上で微調整

☆どこの部位の痛みでも、自宅で氷嚢を使用して炎症を抑えることが治療力を高める一つの方法です。

MPは、膝関節の間隙

【N】膝の伸展で5秒

【C】脱力したまま90秒

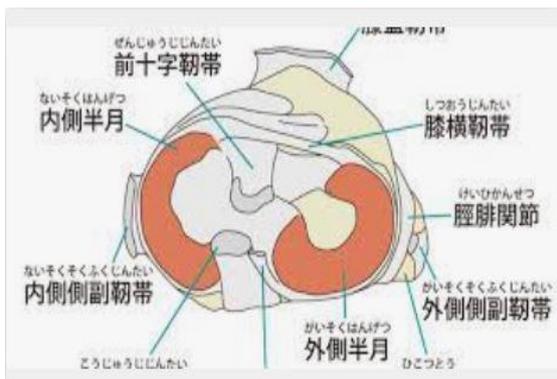
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：L3

主訴：階段の昇り降りや歩行時に膝の内部に痛みや違和感がある。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 股関節伸展・外転
 - ・ 膝関節やや45度屈曲
 - ・ ベッドから下腿を垂らす
- ☆ ベッドに斜めの姿勢で、足を降ろし自分の膝の上で微調整。

MPは、膝の間隙

【N】 膝の伸展で5秒

【C】 脱力したまま90秒

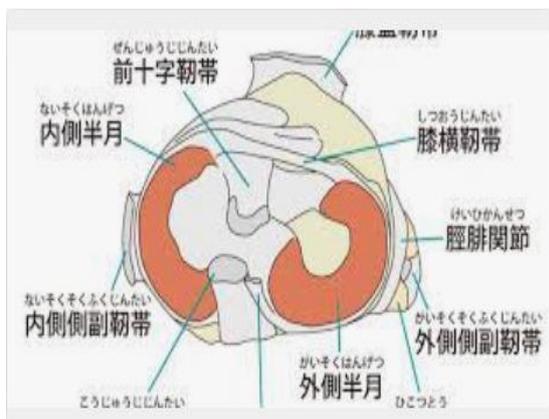
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：L3

主訴：階段の昇り降りや歩行時に膝の内部に痛みや違和感がある。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 膝関節伸展
- ・ 足首に角枕

☆膝蓋骨を下腿にやや押すようにする。

MPは、膝蓋骨下縁

【N】踵を伸ばすように5秒

【C】脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：大腿四頭筋停止腱

停止：脛骨粗面

神経支配：大腿神経

主訴：強く押圧をかけないで、膝蓋骨を下腿に下げようにする。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 下腿に角枕をセット。
- MPは、膝裏中央の圧痛を確認
 ☆膝蓋骨近位の大腿骨を前方から押圧していく。圧痛が消えたら90秒。
 (断裂NG)
 ☆スポーツ障害で起こりやすい。
 MPは、膝の裏中心

【N】踵を伸ばすように5秒

【C】脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：歩行時に膝が不安定で怖い。

断裂なら手術も考慮する。



メモ

膝を前から押すと後ろに動く



■ 治療法 ■

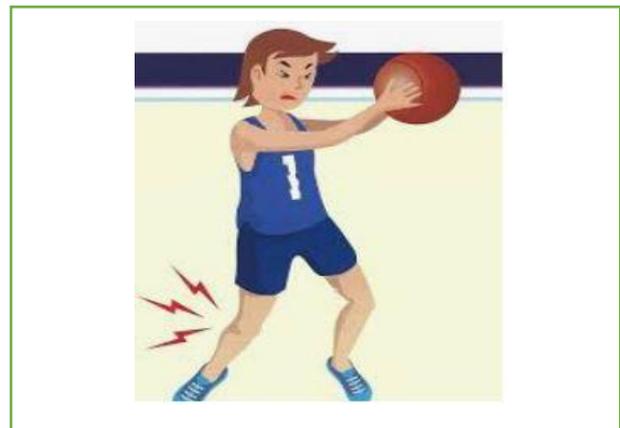
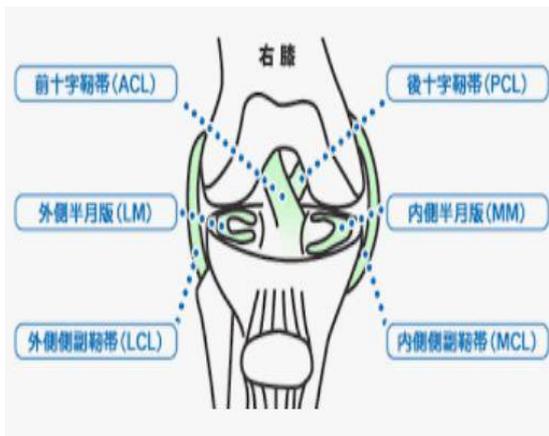
- ・仰臥位
 - ・大腿骨下部に角枕
 - ・下腿上部を真下に押す
- ☆MPの圧痛を確認しながら、少しずつ押圧をする。
- 強くすると過伸展障害を起こし膝を曲げられなくなる。
- ☆十字靭帯の治療は、引き出しテストで確認し断裂がありそうならこの治療はNG。
- MPは、膝裏の外側部
- 【N】** 踵を伸ばすように5秒
- 【C】** 脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：
停止：

神経支配：

主訴：膝がぐらぐらする。歩行時に違和感も強い。



メモ

脛骨を後ろから押すと前が出る



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・外転・外旋
- ・ 膝関節屈曲

☆MPのゆるみ具合を確認しながら施術する。

☆胡坐や横すわりも壊す原因になるので、控えるようにする。

MPは、鵞足部位とASIS

【N】膝を内側に5秒

【C】脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：上前腸骨棘

停止：脛骨粗面内側

神経支配：大腿神経前肢（L2～L3）

主訴：立ち上がる時に右鼠径部に痛み。

鵞足炎では、膝に痛みが出る。



メモ

縫工筋とは？

昔、職人の方が胡坐をかいて太ももの上で作業をしていた。



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 股関節屈曲・やや外転
 - ・ 膝関節屈曲
 - ・ 下腿やや内旋
- ☆下腿の外旋もあります。
座っていて急に立ち上がる動作で壊します。ゆっくり行動をしましょう。
MPは、膝裏(卵のようになる)

【N】膝を伸ばすように5秒

【C】脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：大腿骨の外側上顆

停止：踵骨腱内側縁、脛骨後面内側縁

神経支配：脛骨神経

主訴：膝裏が卵のように腫れたり、歩行時や睡眠時に膝裏に痛みが出る。



メモ