



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 肩関節90度外転・内、外旋
- ・ 肘関節屈曲

☆二種類の施術法を習得し、患者様に合った技法で対応する。

☆下の絵は、肩関節屈曲・外転60度の技法です。横寝の姿勢で治療の角度が変わります。

MPは、小円筋(肩甲棘の1横指下)

【N】 肘を下げるように5秒

【C】 脱力して90秒

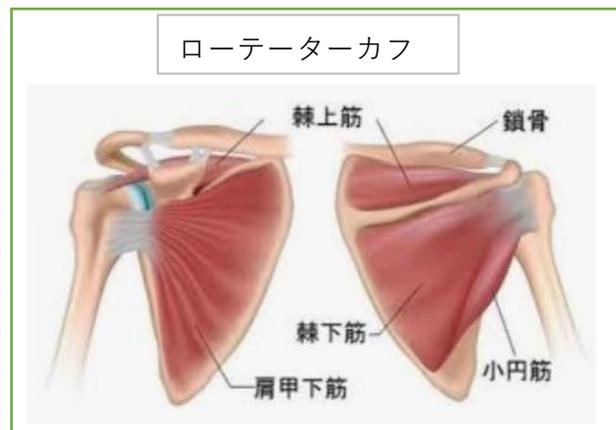
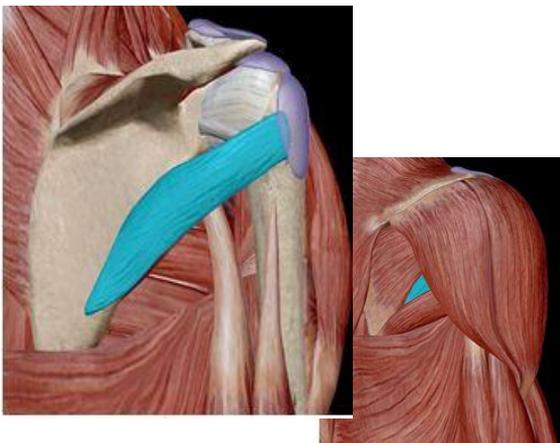
< 起始停止 >

起始：肩甲骨の後面、外側縁

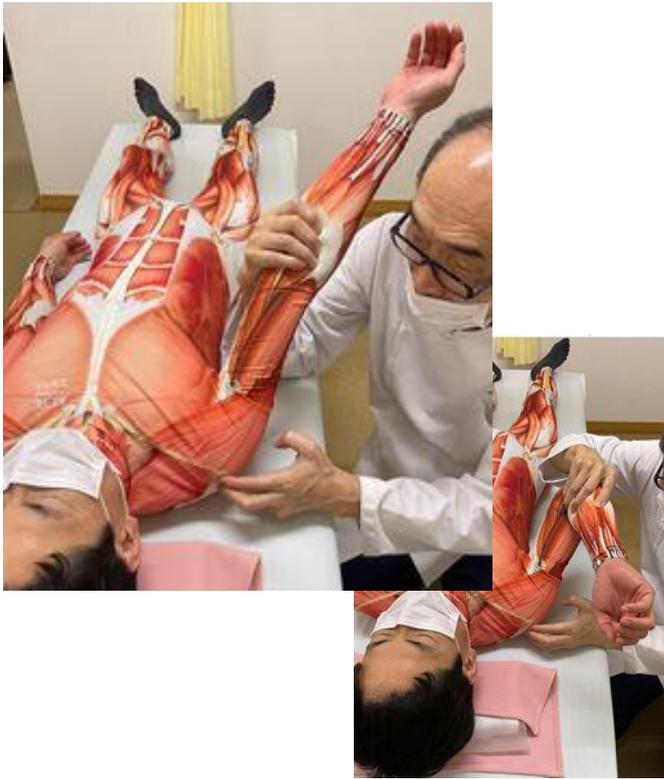
停止：大結節、肩関節包

神経支配：腋窩神経（C5～C6）

主訴：小円筋は、痛みだけでなく、指先までの痺れに悩まされる。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 肩関節屈曲、外転60度、外旋
 - ・ 肘関節の伸展と屈曲がある。
- ☆肘関節を伸展で外旋する場合は、肘関節の上を持つと肘が曲がらない。外旋を強くするのがコツ。
- MPは、棘上筋か肩峰端縁

【N】腕を下げるように5秒

【C】脱力して90秒

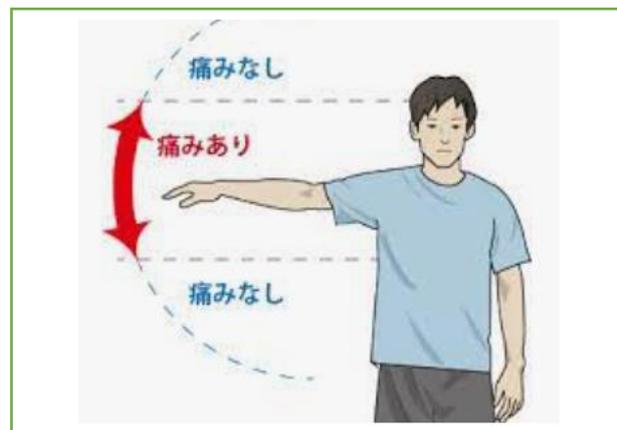
< 起始停止 >

起始：棘上窩

停止：大結節、肩関節包

神経支配：肩甲上神経（C5～C6）

主訴：上腕を外転挙上をする時に、60～120度の間で引っかかる（インピンジメント）



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 肩関節屈曲90度、肘関節90度
- ・ 軸圧をかける

☆肩関節を徐々45度位に内旋させ、MPを確認しながら角度を微調整する。

MPは、第一肋骨の付着部

【N】 肘を下げるように5秒

【C】 脱力して90秒

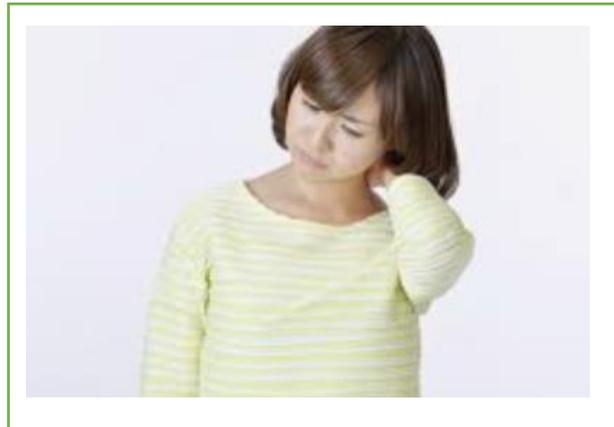
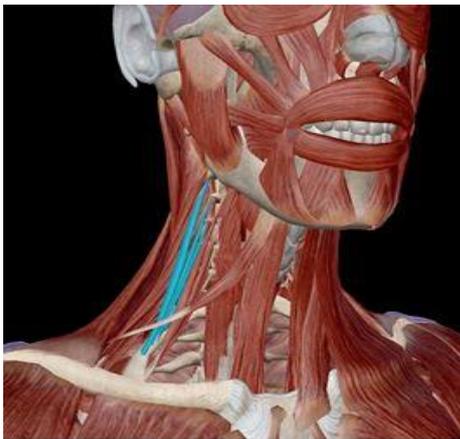
< 起始停止 >

起始：C2～7の横突起前結節

停止：第一肋骨

神経支配：頸・腕神経叢の枝（C3～8）

主訴：深く息を吸ったり、健側に首を傾けると首の付け根に痛み。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 肩関節最大屈曲、肘関節約60度
 - ・ 軸圧をかける
- ☆肩関節を徐々45度位に内旋させ、MPを確認しながら角度を微調整する。後斜角筋は、肘がベットにつくぐらいに挙げるのがコツ。
- 軸圧を忘れずに！
- MPは、上角の内側の第二肋骨

【N】 肘を下げるように5秒

【C】 脱力して90秒

< 起始停止 >

起始：C4～6の横突起の後結節

停止：第二肋骨の外側面

神経支配：腕神経叢の枝（C6～8）

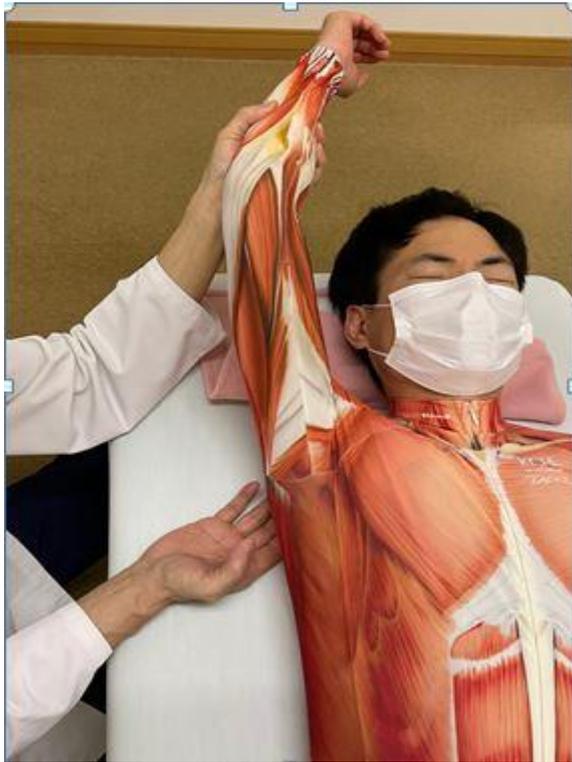
主訴：深く息を吸ったり、健側に首を傾けると首の付け根に痛み



メモ

505 棘下筋（上）

NO.505



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 肩関節屈曲110度
- ・ 肘関節屈曲

☆棘下筋は、万歳をして寝る癖がある方です。棘下筋（上）はそのまま横に寝る癖のある方なので、癖との勝負ですね。

MPは、肩甲棘下

【N】 肘を下げるように5秒

【C】 脱力して90秒

< 起始停止 >

起始：棘下窩

停止：大結節、肩関節包

神経支配：肩甲上神経（C5～6）

主訴：手が握りにくいとか開きにくい等の手の指に力が入らない。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 肩関節屈曲110度・外転
- ・ 肘関節屈曲

☆棘下筋は、万歳をして寝る癖がある方です。棘下筋（下）は仰向けで腕を上げて寝る癖のある方なので、やはり癖との勝負です。

MPは、肩甲骨外面下部

【N】 肘を下げるように5秒

【C】 脱力して90秒

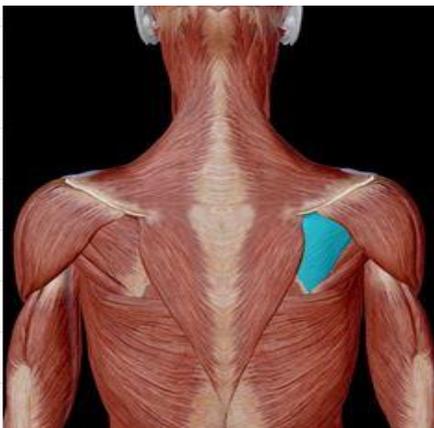
< 起始停止 >

起始：棘下窩

停止：大結節・肩関節包

神経支配：肩甲上神経（C5～6）

主訴：手が握りにくいとか開きにくい等の手の指に力が入らない。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 肩関節内旋やや牽引

☆二種類の施術方法を習得し、患者様に対応しましょう。

下の絵は、手を胸に当てて肘を前に突き出すようにする。

MPは、大円筋ですが、肩甲骨外縁下部

【N】 右肩を上げるように5秒

【C】 脱力して90秒

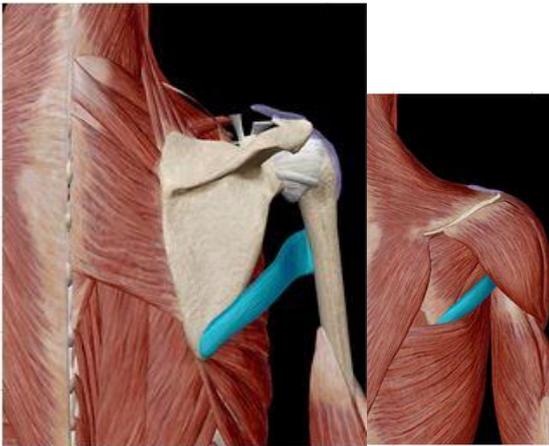
< 起始停止 >

起始：肩甲骨下角の後面

停止：上腕骨小結節稜

神経支配：肩甲下神経（C5～6）

主訴：上腕近位外側が痛い。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 上腕を体に巻き付けるようにする

☆小結節稜の肩甲下筋をMPにし、腕を体に押し付けるようにする。

MPは、上腕骨小結節稜(二頭筋腱の間を刺すように)

【N】 肘を外へ5秒

【C】 脱力して90秒

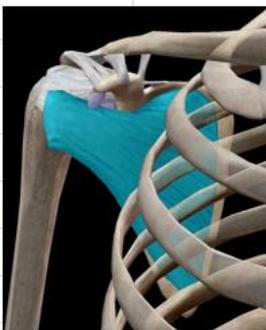
< 起始停止 >

起始：肩甲下窩

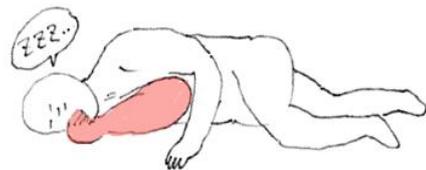
停止：小結節稜、肩関節包

神経支配：肩甲下神経（C5～6）

主訴：四十肩・五十肩の原因で、肘をわきに付けたままの肩の外旋は悲鳴です。



内側手を入れて寝る人はこの子。



・ 最も弛緩した肩甲下筋が目覚める時に一気に緊張してあはる

メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 肩関節屈曲90度、肘関節90度

☆三角筋は、上腕を動かす時に使われます。上腕骨頭を覆い被さるようになっている筋肉です。

MPは、三角筋の付着部にとる

【N】 肘を下げるように5秒

【C】 脱力して90秒

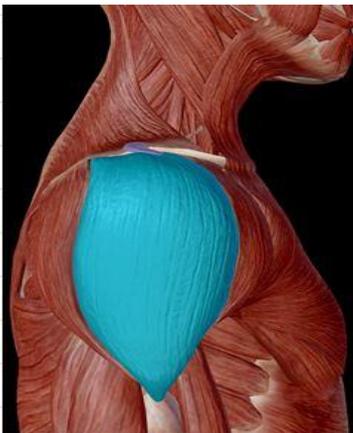
< 起始停止 >

起始：鎖骨の外側端、肩峰、肩甲棘

停止：三角筋粗面

神経支配：腋窩神経（C5～6）

主訴：腕を下げていたり、下げて動かすと肩に痛みが出る。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 肩関節内旋、内転、やや軸圧

☆上腕二頭筋短頭は、肩甲骨の烏口突起に付着している。触診は強くやらないこと。

MPは、烏口突起付着部

【N】 右肩を上げるように5秒

【C】 脱力して90秒

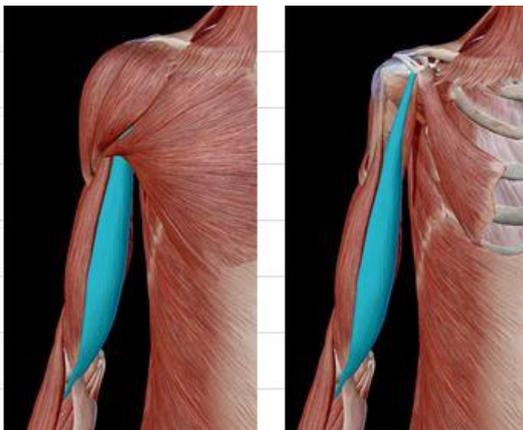
< 起始停止 >

起始：烏口突起

停止：橈骨粗面、上腕二頭筋腱膜

神経支配：筋皮神経（C5～6）

主訴：腕を伸ばすと痛みが出る。肩口にも痛みが出てくる。



メモ

511 上腕二頭筋（長頭）

NO.511



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 肩関節内旋、やや外転、屈曲
- ☆上腕二頭筋長頭は、肩甲骨の関節上結節に付着している。
肩甲骨肩峰が覆っているため、直に触れられない。結節間溝の長頭の腱をMPにする。額に腕を載せるようにしてみると取りやすい。
MPは、結節間溝の上腕二頭筋腱

【N】 腕を下げるように5秒

【C】 脱力して90秒

< 起始停止 >

起始：関節上結節

停止：橈骨粗面、上腕二頭筋腱膜

神経支配：筋皮神経（C5～6）

主訴：腕を伸ばすと痛みが出る。肩口にも痛みが出てくる。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 肩関節内旋、やや内転・牽引
- ☆肩関節内旋と牽引は、やや強めにやってください。
- MPは、上角。押すとすぐ痛がるので、分かりやすい。

【N】 右肩を上げるように5秒

【C】 脱力して90秒

< 起始停止 >

起始：第1～4頸椎 横突起後結節

停止：肩甲骨上角

神経支配：肩甲背神経（C4～6）

主訴：肩の痛み、頭痛



メモ

513 肩甲挙筋（外側）

NO.513



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 肩関節外旋、やや外転・牽引

☆肩関節外旋と牽引は、やや強めにやってください。

MPは、上角。押すとすぐ痛がるので、分かりやすい。

【N】 右肩を上げるように5秒

【C】 脱力して90秒

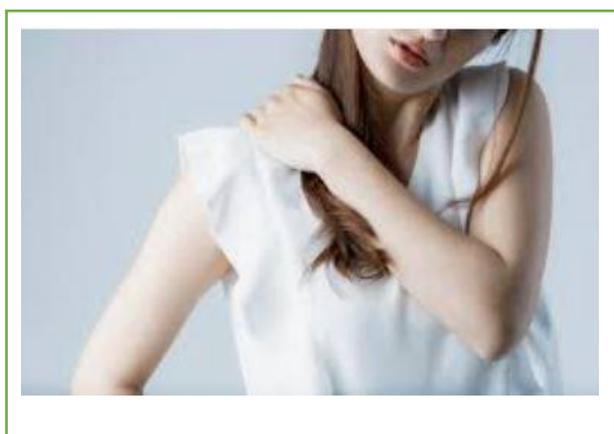
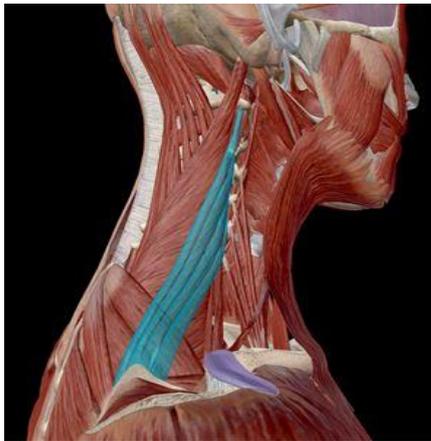
< 起始停止 >

起始：第1～4頸椎 横突起後結節

停止：肩甲骨上角

神経支配：肩甲背神経（C4～6）

主訴：肩の痛み・頭痛



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 肩関節屈曲30度、手首を正中線上に引く

☆MPを確認しながら内転角度は微調整して施術する

MPは、鎖骨外側端前方

【N】 右肩を上げるように5秒

【C】 脱力して90秒

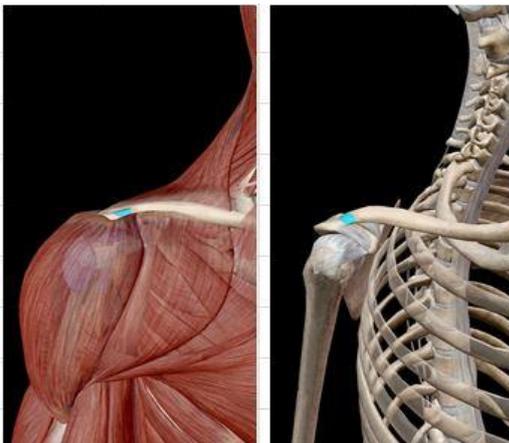
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：腕を上下に動かすと肩に痛み



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
- ・ 肩関節30度伸展し正中線上に引く

☆MPを確認しながら、内転角度は微調整して施術

MPは、鎖骨外側端後方

【N】 右肩を上げるように5秒

【C】 脱力して90秒

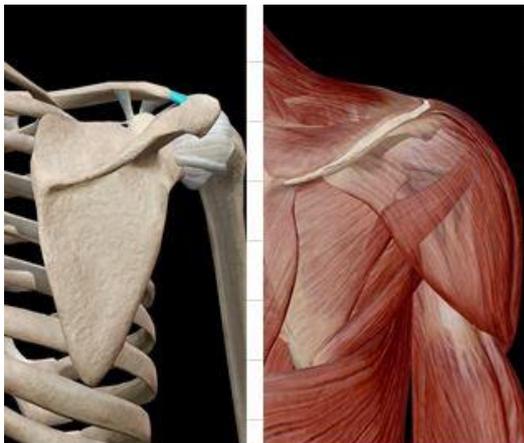
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：腕を上下に動かすと肩に痛み。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 肩関節伸展・内旋・やや牽引
- ☆MPの緩みを感じながら、牽引を微調整する。

MPは、脊柱起立筋の外側面
(T8～S2横の圧痛)

【N】 右肩を上げるように5秒

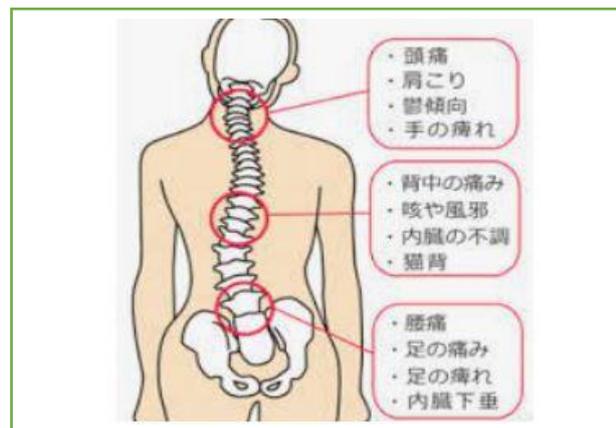
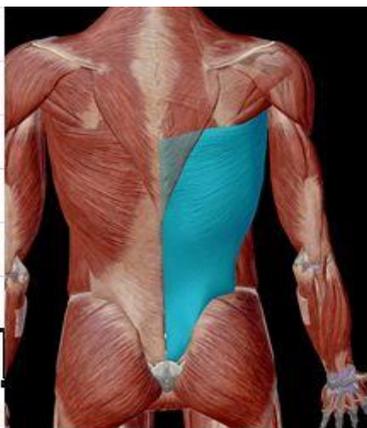
【C】 脱力して90秒

< 起始停止 >

起始：胸椎T4～仙椎・下角・腸骨稜・肋骨
停止：上腕骨の小結節稜

神経支配：胸背神経（C6～8）

主訴：腰や背中に痛み。しゃがむと背中に痛み



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 健側の腕を患側側に引く。
- ☆出来れば、体が回旋が起きやすいように、肘関節の所を持つと良い。
腕を上げて寝る方の時は、腕を上げてもらおうと取りやすい。

MPは、肋骨角

【N】 左腕を引いてもらい5秒

【C】 脱力して90秒

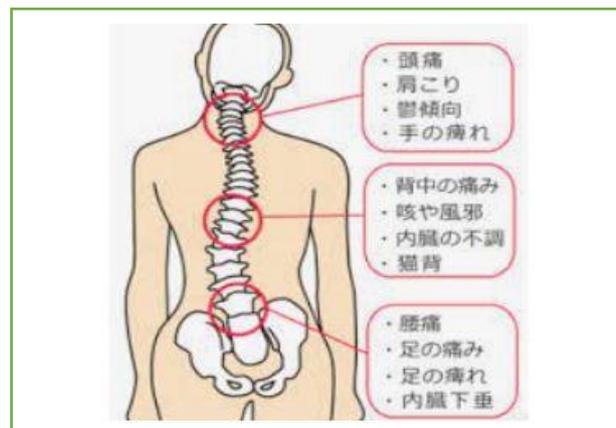
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：息がしにくい。背中が痛い。肋骨が固くなっている。



メモ



1 肘を上げる



2 肘を下げる

■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 患側の手首を健側の手で持つ。
 - ・ 患側の前腕を持ち牽引する。
- ☆肋骨角の触診と右前腕（患側）の牽引をうまくコントロールする。
MPは、肋骨角

【N】 右腕を引いてもらい5秒

【C】 脱力して90秒

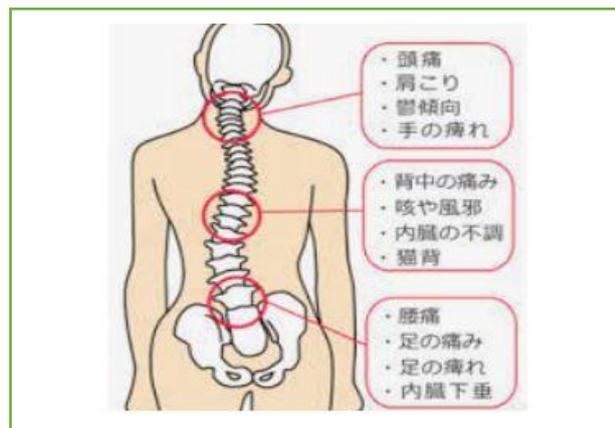
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：息がしにくい。背中が痛い。肋骨が固くなっている。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 患側の手首を健側の手で持つ。
- ・ 患側の前腕を持ち牽引する。

☆広背筋の触診と右前腕（患側）の牽引をうまくコントロールする。

MPは、広背筋

【N】 右腕を引いてもらい5秒

【C】 脱力して90秒

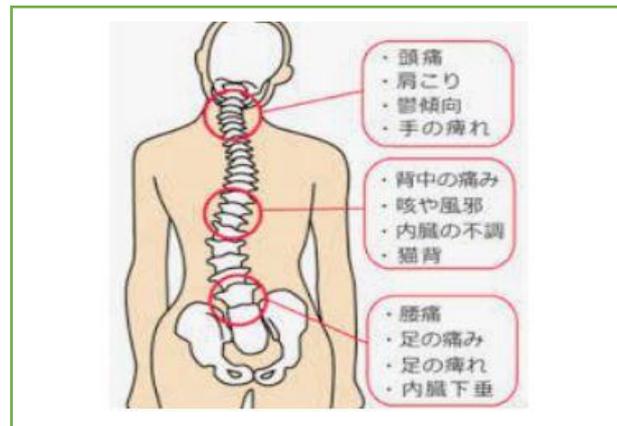
< 起始停止 >

起始：

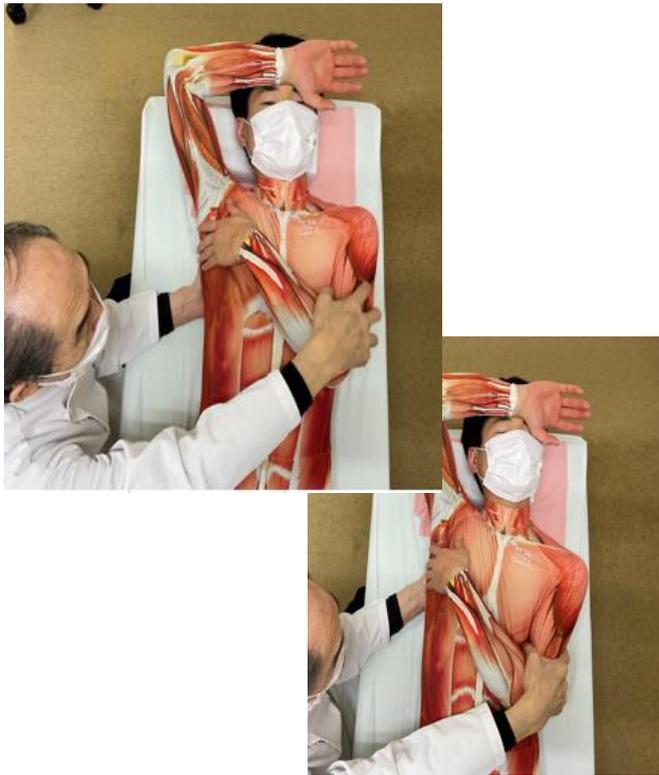
停止：

神経支配：

主訴：息がしにくい。背中が痛い。肋骨が固くなっている。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
 - ・ 健側の upper arm を患側側に引く。
- ☆出来れば、体が回旋が起きやすいように、肘関節の所を持つと良い。
腕を上げて寝る方の時は、腕を上げてもらおうと取りやすい。

MPは、上部胸椎

【N】 左腕を引いてもらい5秒

【C】 脱力して90秒

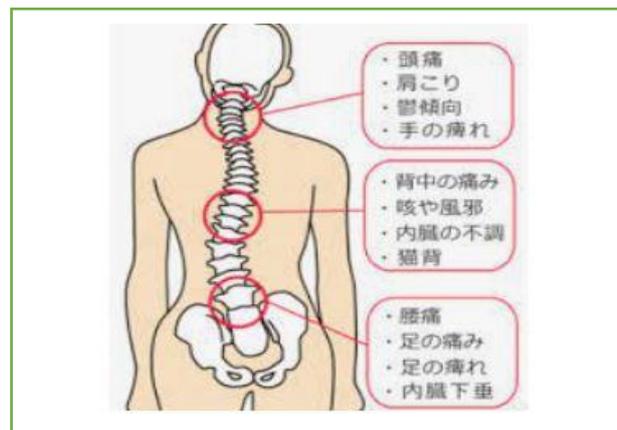
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：息がしにくい。背中が痛い。肋骨が固くなっている。



メモ