

701 肘関節外側顆（テニス肘）

NO.701



■ 治療法 ■

- ・仰臥位、坐位
 - ・肩関節外転・外旋、肘関節伸展
- ☆肘関節を保持し伸展させる。圧痛を確認しながら微調整。

MPは、上腕骨外側上顆（腕橈骨筋付着部）

【N】手指を伸ばすように5秒

【C】脱力して90秒

< 起始停止 >

起始：上腕骨外側縁

停止：橈骨茎状突起

神経支配：橈骨神経（C5～6）

主訴：肘を曲げられない。物を持つと肘に痛み。ベットで腕を伸ばして寝ている。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位、坐位
- ・ 肩関節外転・内旋
- ・ 肘関節屈曲・回内

☆手の甲を胸に当てるように回内させる。

MPは、上腕骨内側上顆（尺側手根屈筋）

【N】手を握るように5秒

【C】脱力して90秒

< 起始停止 >

起始：上腕骨内側上顆

停止：豆状骨、有鉤骨、第5中手骨底

神経支配：尺骨神経（C8～T1）

主訴：横寝で肘を曲げて寝ている。肘を下げて伸ばしていると肘に痛み。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位、坐位
- ・ 肘関節90度、回外

☆肘関節90度外側顆を触診し、圧痛を確認しながら回外にもっていく
MPは、橈骨頭周辺（上腕二頭筋）

【N】 肘を伸ばすように5秒

【C】 脱力して90秒

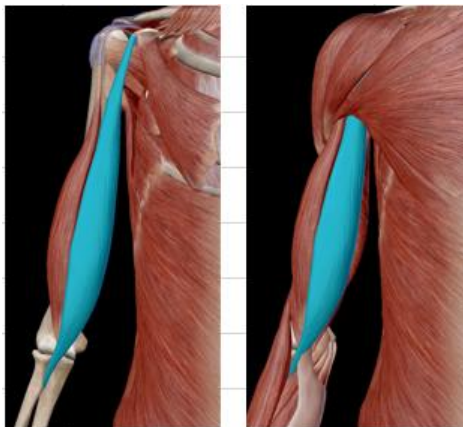
< 起始停止 >

起始：関節上結節、烏口突起

停止：橈骨粗面

神経支配：筋皮神経（C5～6）

主訴：腕を伸ばすと肘が痛い。



メモ