



前半



『足が悪いんじゃない、  
足から操作しやすいんだよ』

石井 卓也  
佐久穂町立千曲病院リハビリテーション科  
理学療法士

後半



『体幹回旋や、ランジ動作から  
足部の状態を確かめる方法』

須藤 慶士  
脇田整形外科総合リハビリテーション科  
理学療法士



## BASIC MENU

- i. 足部の解剖・運動学
- ii. 距骨下関節の評価ができるようになる
- iii. たしかめ算①  
距骨下関節 × 股関節矢状面
- iv. たしかめ算②  
足部 × ランジ動作, 体幹回旋動作



## Key point 距骨下関節



### ヒールロッカー機能

なぜ大事なのか？

2018年ポッキーの日  
お楽しみに



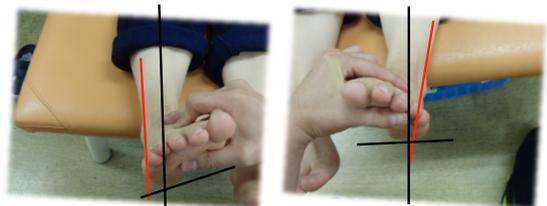
## TODAY'S GOAL

距骨下関節の  
アライメント評価が  
できる, 確かめられる



実技

## 距骨下関節の評価



たしかめ算①

### 距骨下関節 × 股関節(屈曲/伸展)



**Kinesiology**

- ・ 上行性運動連鎖
- ・ 後足部剛性

**SPTラボ**

たしかめ算①

### 距骨下関節 × 股関節(屈曲/伸展)



**歩行観察**

- ・ どちらの足から立脚しているか?

**SPTラボ**

たしかめ算① 実技

### 距骨下関節 × 股関節(屈曲/伸展)

	右	左
距骨下関節	回外? 回内?	
距腿関節	底屈? 背屈?	
後足部剛性	硬? 柔?	
立脚〇〇期	初期? 後期?	
股関節優位	屈曲? 伸展?	

**SPTラボ**

たしかめ算②

### 足部 × ランジ動作

**距骨下関節回外傾向**



Toe-in  
1趾

**距骨下関節回内傾向**



Toe-out  
4,5趾

**SPTラボ**

たしかめ算② 実技

### 足部 × ランジ動作

Toe-in

→

○ 1趾

→

ST回外

→

× 1趾

→

Toe-out

Toe-out

→

○ 4,5趾

→

ST回内

→

× 4,5趾

→

Toe-in

注：どちらも × なら横足根関節に問題あり

たしかめ算②

### 足部 × 体幹回旋動作

骨盤が回旋しやすい側：距骨下関節回外傾向



ST回外

ST回内

→

脚位延長  
(脚をのばしたい)

脚位短縮  
(脚を短くしたい)

体幹右回旋時

- ・ 右距骨下関節：回外
- ・ 左距骨下関節：回内

**SPTラボ**