



# 体幹 ベーシック

～運動の基盤としての体幹機能～

なかじま整形外科・小児科クリニック  
N Rehabilitation Labo

武田 純一

## contents

- ① よい体幹の条件
- ② 体幹のmobility
- ③ 体幹のStability
- ④ まとめ



私の考える

## 良い体幹の条件



十分な可動域を有し、分節的な脊柱の動きをつくれること

= mobility



ニュートラルポジションを保持できること

= Stability

## 体幹のmobility



体幹はユニットとして働く

## 股関節との関係

屈曲制限



伸展制限



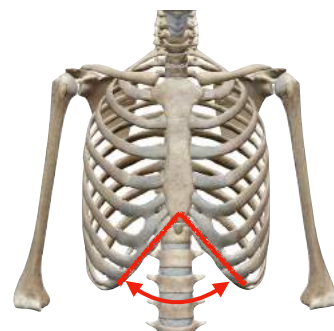
内外転制限



内外旋制限



## 胸郭との関係



70°～90°が正常

## 胸骨下角

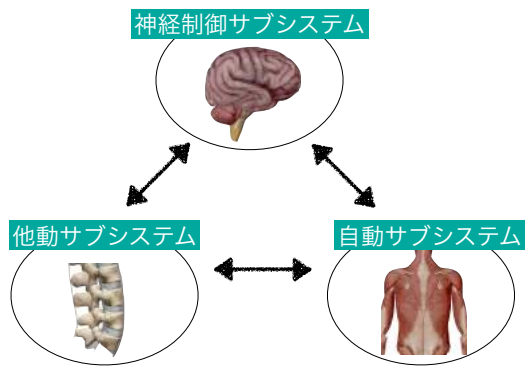


## 前屈の評価ポイント



正常では①腰椎屈曲、②股関節屈曲、骨盤前方回旋の順に生じる

## 脊椎スタビリゼーション



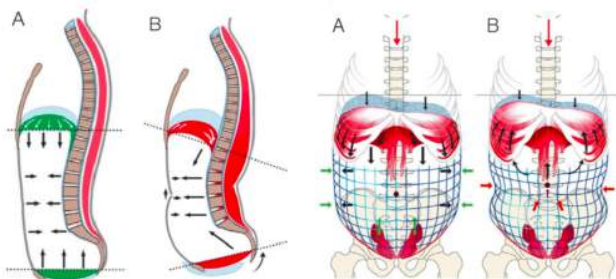
The stabilizing system of the spine J Spain Dicord 5  
 体幹のスタビリティの向上 臨床スポーツ医学 Vol33.No10

## 重力&反力に抗するための3大要素

- ① **脊柱** (生理的彎曲)  
= 衝撃干渉機能
- ② **コアユニット**  
= 腹腔内圧コントロール
- ③ **骨盤** (仙腸関節)  
= form closure + force closure



## 腹腔内圧 (IAP : intra-abdominal pressure)



Dynamic Neuromuscular Stabilization self treatment booklet

## Information

セラピスト関連セミナー



一般向け活動



サッカー関連活動

**FOOTBALL ARTS**

