

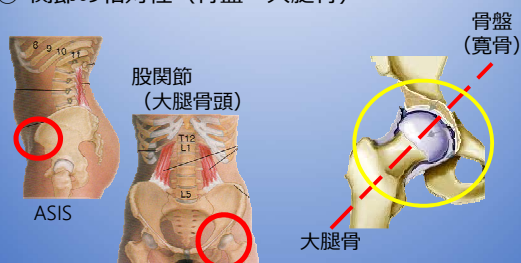
増五セラピスト祭2018

ベーシックセミナー 【股関節】

SPTラボ学術局長
諸澄孝宜

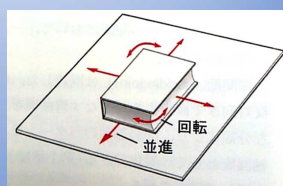
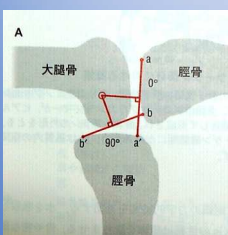
股関節の動かし方

- ① 触りやすい骨盤帯⇔動きが分かりにくい股関節
- ② 関節の相対性（骨盤⇔大腿骨）

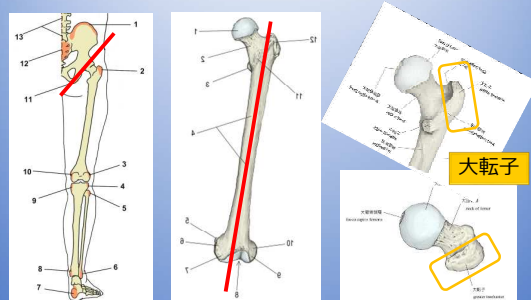


運動軸と関節面

- 運動軸は正常な関節面が前提条件
- 関節面が互いに平行な時、自由な関節運動が可能



斜めな股関節面と運動軸



<http://www.i-l-fitness-jp.com>, <https://health.goo.ne.jp/>

- 股関節を動かしている時、運動軸・関節面ってわかりにくくないですか？
- 斜めな大腿骨を動かしていると、関節面って想像しにくくないですか？

モノの見かた



関節運動の相対性

寛骨に対して大腿骨頭後方滑り

股関節運動	大腿骨の副運動
屈曲	後方滑り
伸展	前方滑り
内転	上方滑り
外転	下方滑り
内旋	後方滑り
外旋	前方滑り

大腿骨に対して寛骨前傾

<http://www.i-l-fitness-jp.com>

骨盤帯の動き(大腿骨に対する骨盤)

矢状面

前額面

<https://kokansetsu-itami.com/>

Pelvic-tilt

【環境設定】

- 大腿骨外転
- Hand position
 - ・寛骨
 - ・鼠蹊部
 - ・仙骨
- 難易度
 - ・座面高さ
 - ・足関節底屈

Weight Shift(複合運動)

【動作チェック】

- 荷重
- 股関節外転
- 上部体幹(肩)
- 骨盤後傾

Rocking Back

【動作チェック】

- 股関節屈曲
- 骨盤傾斜
- 脊柱側屈

【環境設定】

- 手・膝設置位置
- 脊柱伸展・屈曲

相対性を意識して触診する

寛骨→大腿骨

仙骨→寛骨

寛骨→大腿骨 (ASIS←大転子) (坐骨←大転子)

仙骨←寛骨