

臨床と運動学・解剖学・評価をつなげるシリーズ



【実践】 姿勢分析から評価の抽出方法



臨床での流れ

姿勢分析



姿勢分析でわかることは？



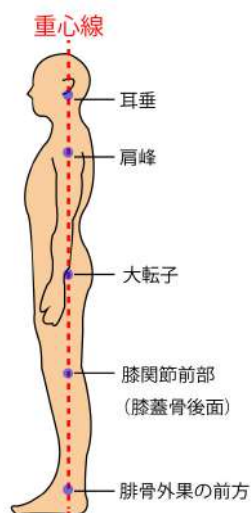
仮説を立てるために必要な手順

【姿勢分析のための三段階】

1. 姿勢の細区分
2. 関節、筋活動の分析
3. 姿勢のまとめと評価



マルアライメント評価方法

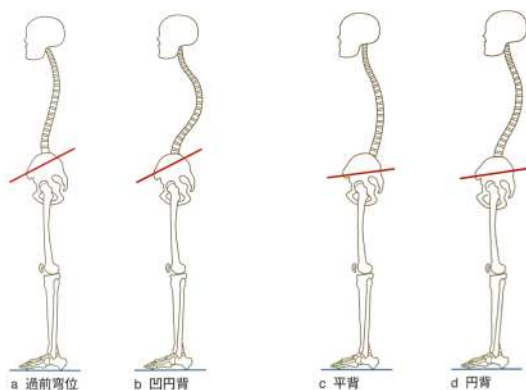


肢位：立位

視診：



マルアライメント



固有背筋や体幹屈筋群の筋力、骨盤・腰椎の湾曲状態を予測する上で重要である。

引用：運動機能障害の「なぜ？」がわかる評価戦略より



実際の姿勢



姿勢分析のポイント

- ()



目線の高さを変えると



実際の姿勢



実際の姿勢



姿勢分析のポイント②

• 立位姿勢と座位姿勢をみる

① 立位での姿勢の異常 (+)、座位での姿勢の異常 (+)

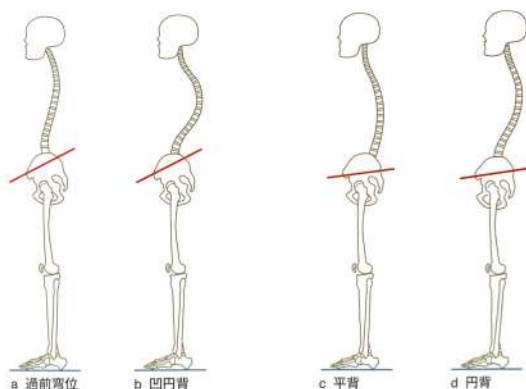
→

② 立位での姿勢の異常 (+)、座位での姿勢の異常 (-)

→



マルアライメント



固有背筋や体幹屈筋群の筋力、骨盤・腰椎の湾曲状態を予測する上で重要である。

▶ 図2-21 マルアライメントのパターン

- a: 骨盤前傾に伴う腰椎前弯の増大。
 b: 骨盤前傾に伴う腰椎前弯の増大+胸椎後弯の増大。
 c: 骨盤後傾に伴う腰椎前弯の減少+胸椎後弯の減少。
 d: 骨盤後傾に伴う腰椎前弯の減少+胸椎後弯の増大。

引用：運動機能障害の「なぜ？」がわかる評価戦略より



腰椎前弯の要因

- 骨盤の可動性？
- 骨盤前後傾をコントロールする筋？
- 脊柱の可動性？
- 姿勢を保持するための筋？

各動きを可能にする要素は？



骨盤前後傾に関わる関節

『股関節伸展角度の増加に伴って、大腿は骨盤に対して伸展し、骨盤は前傾した。股関節非伸展側の仙腸関節では前屈、第3/4・4/5腰椎椎間関節と腰仙関節では、伸展の動きが生じた』

引用：MRIによる他動的一・側股関節伸展時の腰椎骨盤-股関節複合体を構成する関節の動きの解析

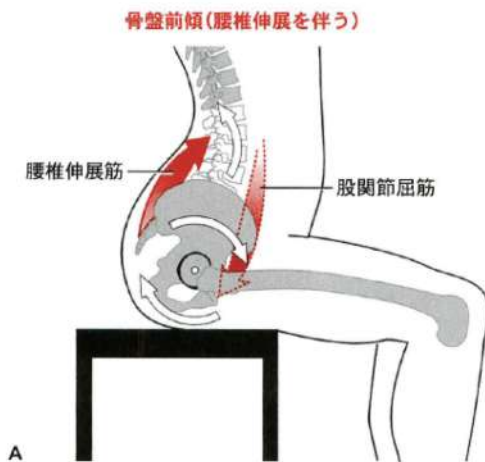


骨盤前後傾するために必要な関節の動き

1. ()
2. ()
3. ()



骨盤前傾をするための筋



1. ()

2. ()

引用：筋骨格系のキネシオロジーより



腰椎前弯の要因

・骨盤の可動性

股関節の可動性、仙腸関節の可動性、腰椎の可動性

・骨盤前後傾をコントロールする筋

腸腰筋、多裂筋、腹直筋の筋力、腹斜筋、ハムストリングス

・脊柱の可動性

各椎間関節の可動性

・脊柱の保持

コアユニット、脊柱起立筋、腹斜筋、腹直筋、腸腰筋、腰方形筋



姿勢分析から評価の流れ



腰椎の評価法（PLFテスト）



【目的】

腰椎の可動域を測定

【方法】

※ 側臥位にて測定

- ① 測定したい腰椎椎間関節を上にして側臥位
- ② 下肢を全体的に保持し、屈曲して行く
- ③ 大腿が胸部につくか、どうかを確認



まとめ

- 姿勢分析から評価を抽出するために

⇒ ()

()



明日からできること

•()

•()

