



国際統合リハビリテーション協会

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF INTEGRATED REHABILITATION

IAIR認定

B-class ライセンスコース

上肢のTGA

■【実技】 上肢TGAの実際

●肘関節周辺TGA(橈尺関節)

[目的]

近位橈尺関節周辺の組織に滑走を促す。

[臨床的意義]

肘関節(腕尺関節)は構造上、回旋方向の運動は担当しない。前腕の回旋にあたる回内／回外運動を主に担うのは橈尺関節となる。日常生活の中でのリーチ動作や、指先の動きなどに関連して重要な役割を担っている。橈尺関節の可動制限は、膜組織を介し肩関節の運動や、肩甲骨のポジションに代償的な変化を生じさせる。日常生活においてよく運動が起こるが、他の部位の影響を受けやすい。組織滑走アプローチによって肩関節、手関節、前腕回内／回外可動域の改善が期待できる。

[方法]

- ・橈骨頭を上腕骨外側上顆に近づける。
- ・その状態を保持したまま、肘関節伸展方向に動かす。



●手関節周辺TGA(橈側手根関節)

[目的]

遠位橈尺関節周辺の組織に滑走を促す。

[臨床的意義]

手関節の運動制限は、手根骨の位置異常により起こる場合がある。位置異常の原因となるのは周辺組織の硬さがあげられる。

肩関節、肘関節の機能異常の結果、手関節に組織の硬さが生まれることがあるので、上肢全体の機能制限の解消のためには確認しておくべき関節の一つ。

[方法]

- ・橈骨茎状突起を求心方向に動かす。
- ・その状態を保持したまま、振動を加える。



●前腕骨間膜TGA

[目的]

橈骨と尺骨間の組織に滑走を促す。

[臨床的意義]

橈骨尺骨間では浅層、深層共に、動静脈、リンパ管、神経系が走行している。

可動性が少なくなった組織では、毛細血管、末梢神経のダイナミズムが失われ絞扼が起こることがある。前腕結合組織に滑走を生むことで絞扼から解放され、循環の改善、神経伝達の改善などが期待できる。

[方法]

- ・前腕を回内／回外方向に捻るように誘導する。
- ・相手に手関節背屈／掌屈運動を促す。



●上腕TGA(上腕筋と上腕三頭筋間)

[目的]

上腕外側部の軟部組織間の滑走を促す。

[臨床的意義]

拮抗筋として存在するが隣接しているため、膜間の結合組織の変性があると各々の筋活動を制限する場合がある。痛み、関節可動域制限、筋力低下につながることもある。(特に骨折後の固定後など)

[方法]

- ・上腕筋と上腕三頭筋の間に指先でコンタクトする。
- ・肘関節屈曲伸展運動を行う。



●手根部TGA

[目的]

手根部周辺の靭帯組織、軟部組織の滑走を促す。

[臨床的意義]

手根骨周辺の可動性は中手骨を介して巧緻動作に影響する。手根管を形成する部分でもあるので、この部分での位置異常や硬さは痺れや痛みの原因になることもある。



[方法]

- ・月状骨と舟状骨を個別に保持し、両骨間をスライドさせるように動かす。

●肩峰周辺TGA(肩甲上腕関節)

[目的]

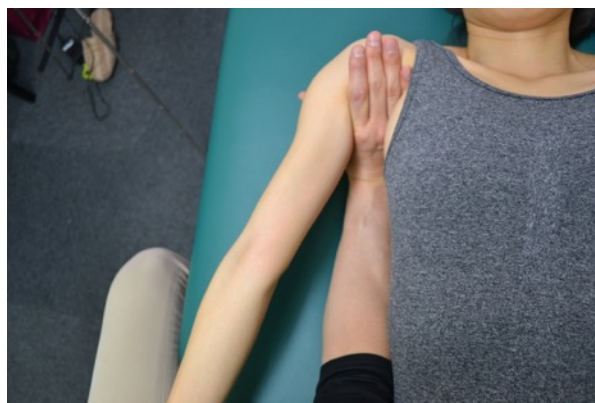
肩関節上部の軟部組織に滑走を促す。

[臨床的意義]

肩峰下腔(滑液包、関節包など)の硬さの改善に有効。肩関節の挙上制限は肩峰下腔の硬さを伴っていることが多く、肩甲上腕関節の内転制限が現れる。代償的な作用が肩甲骨の位置、体幹のアライメントにも波及する。

[方法]

- ・腋窩部分に術者の手を挟む。
- ・肩関節を内転方向に誘導する。
- ・振動を加える。



●肩甲带上部TGA(肩甲挙筋)

[目的]

肩甲挙筋付着部から筋膜の滑走を促す。

[臨床的意義]

肩甲挙筋の緊張は肩甲骨の上方回旋を制限する。それは機能的な肩関節屈曲運動とは異なるパターンである。肩甲挙筋が付着する肩甲骨上角は圧痛の訴えの起きやすい場所でもあるため、临床上で遭遇することが多い。膜の滑走を促し、緊張を緩めることで本来の機能的な複合運動を取り戻す。

[方法]

- ・肩甲骨を上方回旋位にする。
- ・肩甲骨上角(肩甲挙筋付着部)にコンタクトする。
- ・筋が柔らかくなっていく最適の圧刺激を加える。(level2での局所滑走)



●肩甲帯内側部TGA(肩甲胸郭関節)

[目的]

肩甲骨と胸郭の間の組織で滑走を促す。

[臨床的意義]

肩甲骨と胸郭の間の部分を指す。肩甲骨は肩鎖関節で骨性の連結があるが、肩甲胸郭関節では軟部組織性の連結である。そのため、姿勢や運動からの影響を受けやすい。この部分の可動性は、肩甲骨の運動そのものに反映されるため、肩関節の運動を見るときは必ずチェックする。特に内側縁付近で筋が硬くなっていることが多く、肩甲骨が一定のポジションから動けなくなってしまうことが多い。この部分の可動性を出していくことは、胸郭の運動にもつながり、姿勢、呼吸、末梢の血流などに関係する。

[方法]

- ・肩甲骨内側縁から胸郭との間に術者の指を滑り込ませる。
- ・その状態を保持したまま、肩甲骨の運動を行う(他動的に)



<上肢TGAのポイント>

○上肢と体幹部は骨性、軟部組織性の連結がある。ADLにおいて脊柱、骨盤の状況と影響し合っているため、上肢だけでなく、体幹部の評価を欠かさない。

○機能制限が起きている部位、症状のある部位だけでなく、膜組織の連続性を考慮して、遠位、近位、表層、深層と評価していく。

[全体の注意点]

基本的には痛みを出すほどの強い押圧は行わず、快適な刺激でアプローチをするため臨床で適応となる場合が多い。しかし、急性炎症、自律神経症状、悪性腫瘍による症状が認められる場合は実施を推奨しない。また、皮膚に病変や創傷がある部位に関しても同様に推奨しない。

骨をランドマークに行う場合でも、相手の状態に応じてコンタクトする深さを決め、強引に骨を目指すことがないように注意する。