

運動連鎖アプローチ

～触察と各種運動連鎖評価の方法～

■実技・解説：山本 尚司（運動連鎖アプローチ研究所、理学療法士）



理学療法に必要な新たな概念

運動連鎖 (Kinetic chain) は字のとおり運動が鎖のように連なっていくことで、日常生活の動きやスポーツ競技における関節などの運動にはすべて運動連鎖が見られます。このような円滑な動きを促すことで、実際の理学療法においても障害の予防や機能障害の改善が期待できます。

運動連鎖は運動学、動作分析を専門とする理学療法士にとってなくてはならない概念といえます。ここでは筋緊張、筋膜の流れ、関節の圧迫牽引がどのように行われているかを触察から見た動作分析という方法を用いてアプローチしています。



DVD No. ME73-S

全4枚 29,400円

[各枚 7,350円] (税込・送料別)

ME73-1 運動連鎖アプローチ総論 60分

- 運動連鎖アプローチ総論 (講義)
 - 運動連鎖 (Kinetic chain) とは？
 - 運動連鎖の種類
 - 運動連鎖アプローチ体系
 - 身体の隣接部位との関連性
- 運動連鎖のための
 - パルペーション・テクニック (講義)
 - 軟部組織の層と機能障害の発生
 - 関節内圧評価
 - Joint & Muscle Neutralization
- 運動連鎖のためのパルペーション・テクニック (実技)
 - 内在的な運動連鎖を感じるために
 - 能動および受動的パルペーション・テクニック
 - 手の使い方、リズムとテンポ
 - 皮膚・筋膜の流れの評価：頸部での評価、全身での評価
 - 関節の圧迫牽引評価：肩での評価、全身での評価



ME73-3 運動連鎖の評価 II 60分

- 仙腸関節の運動連鎖アプローチ (講義)
 - 仙骨の運動学
 - 仙腸関節とPerformance荷重・非荷重の解説
 - 仙腸関節とAS/PIの解説
 - 仙腸関節のアライメント評価 (実技)
 - 立位：前後左右の重心移動、片足起立
 - 座位：前後左右の重心移動
 - 腹臥位、背臥位、側臥位：股関節と骨盤の機能的な繋がり
- 座位での骨盤と体幹の評価.....
 - 上部胸部～呼吸連鎖
 - 下部胸部～呼吸連鎖
 - 胸郭屈曲位・肩甲骨側での呼吸
 - 脊柱アライメントの組み換え
- 下肢骨盤帯の運動連鎖評価 (荷重下)
 - CKC評価 スクワットによる運動の組み換え
 - 運動連鎖スクワット (和風スクワット)
 - 四股踏みスクワット
 - 姿勢制御 Strategy exercise
 - Calf rise：母趾・中趾・少趾荷重



ME73-2 運動連鎖の評価 I 62分

- パルペーションによる動作分析 (関節運動を伴った評価方法)
 - Joint & Muscle neutralizationの解説
 - 他動的ROMから得られる情報
 - 関節運動の組み換えと正常化の方法
 - 関節運動の組み換えと正常化の原理：足関節背屈ストレッチ
 - 上肢肩甲帯および体幹を含めたニュートラルのアプローチ
- 〈隣接関節の係りを評価するスクリーニング方法〉.....
 - 上肢肩甲帯の運動連鎖評価.....
 - 頸部回旋～肩甲骨連鎖
 - 頸部回旋～上腕骨頭連鎖
 - 頸部屈曲～胸鎖関節連鎖
 - 頸部伸展～胸鎖関節連鎖
 - 頸部側屈～肩鎖関節連鎖
 - 肩甲骨挙上～頸部 (屈伸) 連鎖
 - 肩甲骨下制～頸部 (屈伸) 連鎖
 - 上肢挙上～頭部連鎖
 - 上肢挙上～第一肋骨連鎖
 - 上肢挙上～仙腸関節連鎖 (骨盤)
 - 結節動作による連鎖評価
 - 下肢骨盤帯の運動連鎖評価OKC
 - 膝関節～腰部回旋評価
 - 膝関節screw home moveの評価：座位 ●足関節背屈～腓骨連鎖
 - 腓骨の左右アライメント評価 ●足関節底背屈と距骨下関節連鎖
 - 足趾～距骨下関節連鎖 ●ショパール・リスフランJMN評価



ME73-4 頭蓋運動連鎖 / ウォーキング 59分

- 頭蓋運動連鎖アプローチ.....
 - 頸部の筋緊張と頭蓋骨の関係 (講義)
 - 頭蓋運動連鎖アプローチの手順と方法 (講義)
 - 前頭骨、後頭～蝶形結合、前頭骨～上顎骨、上顎骨、頬骨、頭蓋～前頭筋連鎖
 - 顔面筋～頭皮連鎖、咬合に関わる筋の調整テクニック
 - 頸部筋緊張の方向性をみる (実技)
 - 頭蓋～蝶形骨～上位頸椎の関係をみる
- 和風・洋風ウォーキング.....
 - 和風洋風ウォーキング (講義)
 - 身体全ての機能が歩行につながる
 - 日本人はHip upが難しい腰部～骨盤形態
 - あなたは洋風か和風か？ 13チェック
 - 腸腰筋を鍛えるエクササイズ
 - 歩行と運動連鎖アプローチ (実技)
 - 腰部の回旋、骨盤の回旋、腰部の前弯と骨盤の前傾、胸郭と肩甲骨の分離、頸部と胸郭および肩甲帯との分離、爪先→踵、踵→爪先、身体の軸を回旋させながら、前振り型、後ろ振り型、ヒールを履いてのウォーキング



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に.....

JLG ジャパンライム株式会社

〒141-0022 東京都品川区東五反田1丁目19番7号

TEL. 03-5789-2061

FAX. 03-5789-2064

http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前／ご住所：電話／お勤め先：電話／お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所／TEL
- お勤め先／TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。