

肩・股関節調整法 R5

肩・股関節の位置、動き、姿勢を調整する技術です。

肩調整法は、肩の痛みだけでなく肘、手首、指の痛みなども関係してきます。例えば、腱鞘炎なども肩の調整法を併用していきます。肩から先の上肢の問題すべてに肩の問題が関わってくるので、それらの治療の際には必ず併用される治療テクニックです。

また、股関節調整法も同様、肘の問題、足首、足指の問題に関わってきます。股関節は、肩と違い歩く以上、常に過重という負担にさらされているので、下肢の問題なくとも一般療法の中におり交ぜて行っていい治療テクニックです。

肩関節調整法

1)



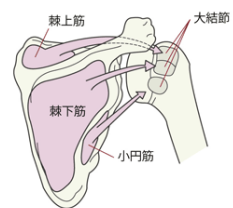
肩押圧 横向きに寝た状態で肩側面をベッド方向(真下)へ押し込む。その時、押し込むと同時に支えている肘を少し浮かす。2~3回

2)



肩前後スライド 肩の押圧をかけたまま前後へゆっくりスライドする。前方→元の位置→後方→元の位置と、前後へのスライドを1セットとしてそれを2~3セット実施。

3)

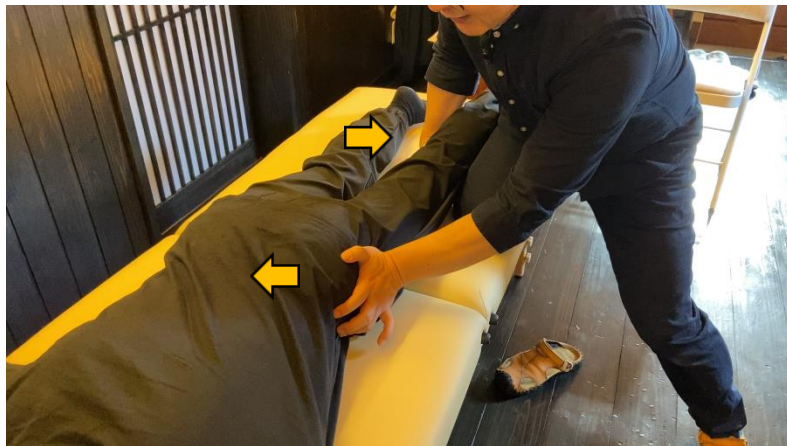


右肩を後ろから見た図

小円筋調整法 上肢を軽くあげさせ脇から肩甲骨方向へ親指を押し込む。

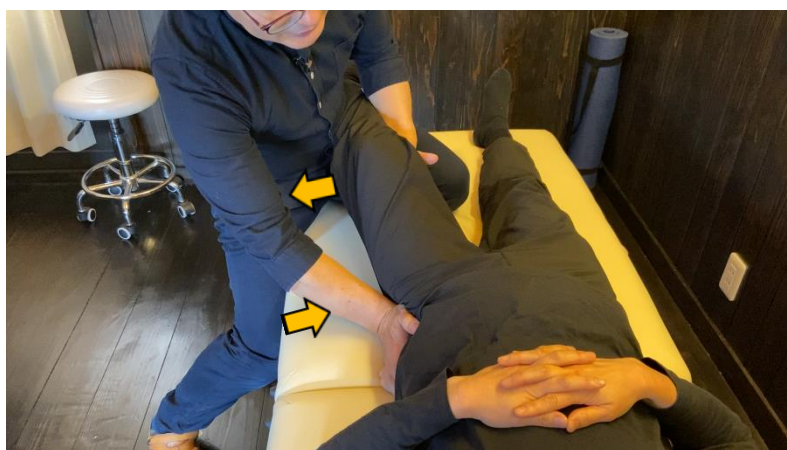
股関節調整法

1)



股関節外側面にやや出っ張った箇所があるので、そこに手掌のくぼみをあて少し頭方向へ押し上げる。そこから内側方向へ押圧する。その押圧の動きに合わせて膝を保持した手を外側へ動かす。1回のみ

2)



仰向けにて股関節、膝関節軽度屈曲状態で1)と同様のやり方にて股関節を内側方向へ押圧する。2~3回実施。

3)

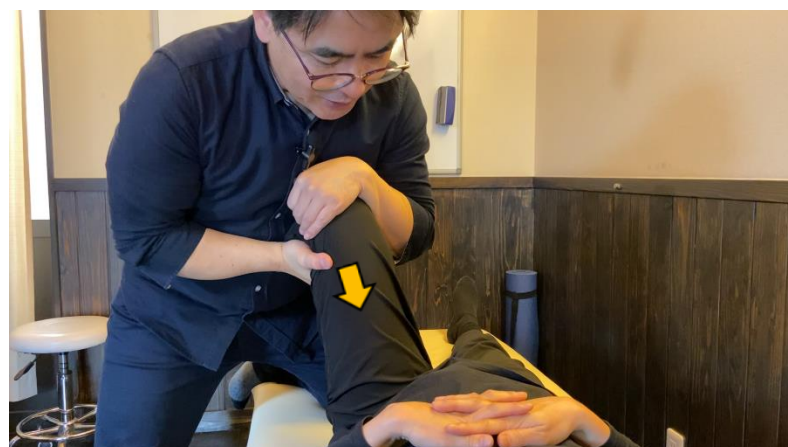
仙腸関節調整法 膝下と膝全体を抱え込むように保持しそれぞれの方向へ押圧する。それぞれ1回のみ。



真下方向へ



内側から外側方向へ



外側から内側方向へ