

上肢編

上肢の正しい動き【カウンターローテーション】

肩甲骨下制→肩甲骨上方回旋→肩外旋→肘回内→手関節掌屈尺屈

肩甲骨下制→肩甲骨下方回旋→肩内旋→肘回外→手関節背屈撓屈

部位の特定

Basic の見立てで上肢、下肢、体幹に分ける。

上肢に反応があり、さらにその部位を特定する際に関節毎に分ける。

特定方法は ROM と筋紡錘の OFF

関節可動域（ROM）で左右差を確認する。

問題のある部位は ROM が低くなる。

筋紡錘の OFF にして反応（ROM の改善）がある部位を施術する。

上肢の関節と ROM と原因となる主な筋

関節	ROM	筋
肩甲胸郭関節	肩甲骨下制	小胸筋
肩甲上腕関節	外旋	回旋筋腱板
肘関節	回内外	円回内筋・回外筋・上腕二頭筋
指節関節・手関節	底屈＋尺屈＋回内	指伸筋・手根伸筋
	背屈＋撓屈＋回外	指屈筋・手根屈筋
指節関節	回旋	指伸筋・指屈筋

OCL 式セルフチェック表（上肢編）



左右の肩甲骨を寄せる



肩が挙がる

肩が挙がらない



肩甲骨

手の平を天井に向けて
左右に開く



左右共開きやすい

開きにくい・左右差あり



肘を捻り、手の平を
天井と床に向ける

肩関節



捻りにくい・左右差あり

左右共捻りやすい



手首を反らして外捻り
手首を曲げて内捻りをする

自律神経へ



捻りにくい・左右差あり

変化なし



手首と指

肘

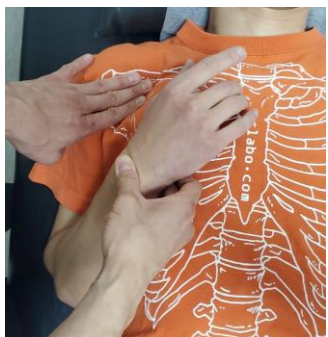
上肢の見立て

仰臥位



- 肘を屈曲して制限があれば上肢の歪み

肩甲胸郭関節



- 肘の屈曲制限がある状態のまま、小胸筋を OFF にして反応があれば肩甲胸郭関節の歪み

DFL



- 肘の屈曲制限がある状態のまま、横隔膜を OFF にして反応があれば体幹部（DFL）の歪み

上肢



- 肘の屈曲制限がある状態のまま、肩関節を OFF にして反応があれば上肢の歪み
(肩甲上腕関節・肘関節・手関節・指節関節)

肩甲上腕関節



- ・肘の屈曲制限がある状態のまま、回旋筋腱板を OFF にして反応があれば肩甲上腕関節の歪み

肘関節



- ・肘関節を回内外して制限があれば、前腕（肘関節・手関節・指節関節）の歪み



手関節・指節関節



- ・手関節を底屈回内と背屈回外をして制限があれば、手関節と指節関節の歪み

