

下肢編

下肢の正しい動き【カウンターローテーション】

寛骨内旋→股関節外旋→膝内旋→足関節外旋＋横足根関節回外

寛骨外旋→股関節内旋→膝外旋→足関節内旋＋横足根関節回内

部位の特定

Basic の見立てで上肢、下肢、体幹に分ける。

下肢に反応があり、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。

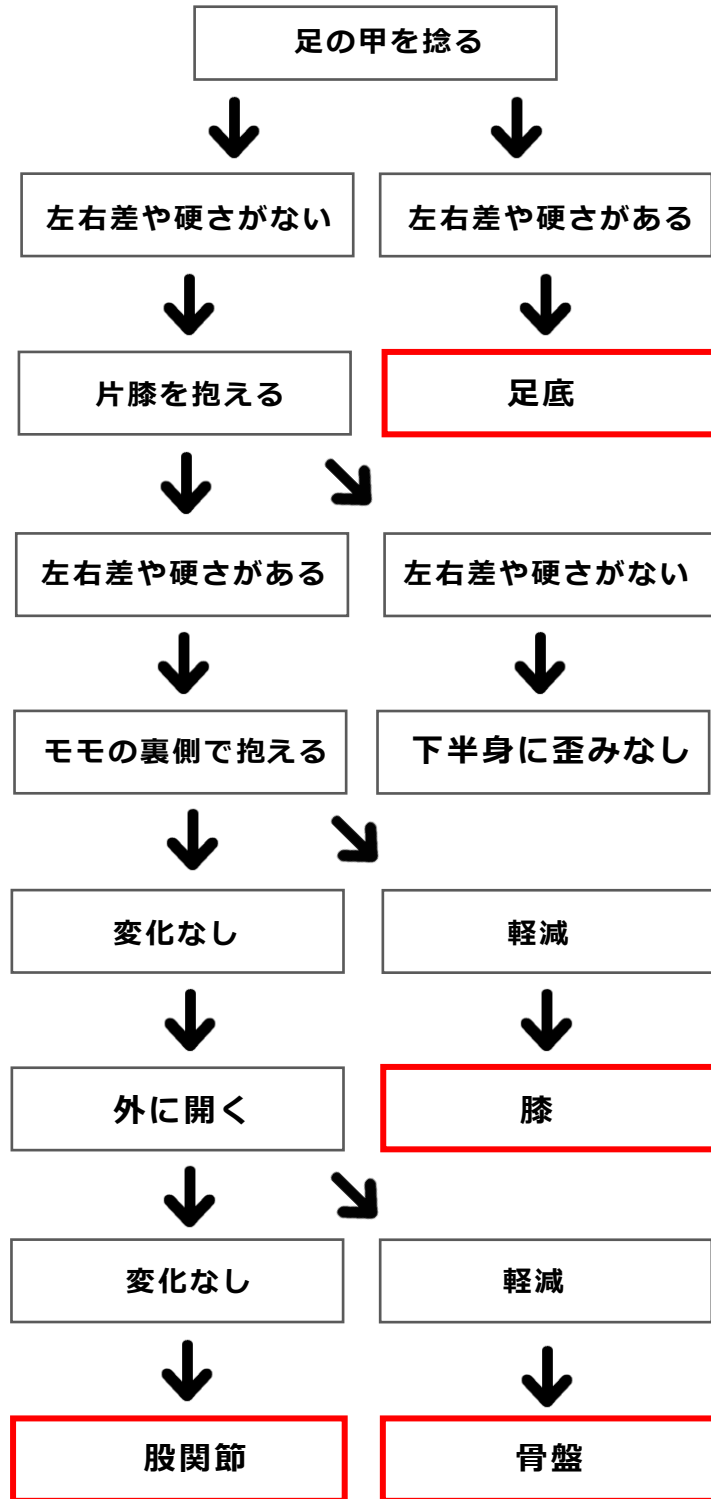
筋紡錘の OFF にして反応（ROM の改善）がある部位を施術する。

下肢の関節と ROM と原因となる主な筋

関節	ROM	筋
仙腸関節	内旋	大殿筋・外旋六筋
股関節	外旋	腸腰筋・小殿筋
膝関節	屈曲	内転筋・大腿四頭筋・ハムストリングス
足関節	背屈＋外旋	前脛骨筋・後脛骨筋・腓骨筋
横足根関節	回内	短趾伸筋・後脛骨筋
趾節関節	回旋	趾伸筋・趾屈筋

OCL 式見立て表（下肢編）

▼基本のチェックで下半身に歪みがある



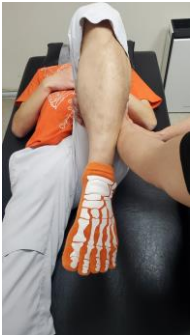
下肢の見立て

仰臥位



- ・ 膝関節と股関節を屈曲して制限があれば下肢の歪み

下腿



- ・ 股関節のみ屈曲して制限がなくなれば下腿(膝関節、足関節、横足根関節)の歪み
変わらなければ大腿(仙腸関節、股関節)の歪み

足関節



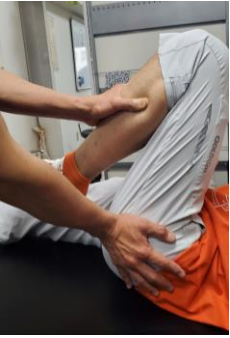
- ・ 膝関節の屈曲制限がある状態のまま、足関節を OFF にして制限がなくなれば足関節(足関節、横足根関節)の歪み
変わらなければ膝関節の歪み

横足根関節



- ・ 横足根関節を回内して制限があれば横足根関節の歪み
なければ足関節の歪み

股関節



- ・ 股関節の屈曲制限がある状態のまま、股関節を OFF にして制限がなくなれば股関節の歪み

仙腸関節



- ・ 股関節の屈曲制限のある状態のまま、仙腸関節を OFF にして制限がなくなれば仙腸関節の歪み