

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