

代償運動一覧表

～体幹～

体幹屈曲

- 腹筋群の弱化及び股関節屈筋群による代償 → 腰椎前彎
- 腰椎伸筋群の弱化及び腹筋分による代償 → 腰椎後彎
- 股関節屈筋群の弱化による代償 → 骨盤固定

体幹回旋

- 股関節屈筋群の弱化による代償 → 骨盤固定
- 大胸筋による代償 → 検側の肩のみが挙がる。

骨盤挙上

- 腹筋による代償 → 体幹を側方に屈曲する。
- * 腰方形筋を使わず、脊柱伸筋群だけを使って行う。

～肩甲骨～

肩甲骨挙上

- 菱形筋群による代償 → 肩甲骨内転と下方回旋
- * 通常、菱形筋は補助動筋として作用しているが、肩甲挙筋の筋力が低下すると代償運動として出現する。

肩甲骨内転

- 菱形筋による代償 → 肩甲骨の下方回旋
- 三角筋（後部線維）による代償 → 肩関節の水平外転

肩甲骨下制と内転

- 僧帽筋（中部線維）による代償 → 肩甲骨の内転のみが起こる。

肩甲骨内転と下方回旋

- 僧帽筋（中部線維）による代償 → 肩甲骨の内転のみがおこる。

肩甲骨外転と上方回旋

- 体幹の回旋による代償 → みせかけ

～肩関節～

肩関節屈曲

- 上腕二頭筋による代償 → 肩関節外旋位からの肩関節屈曲
- 僧帽筋（上部線維）による代償 → 肩甲骨、及び肩の挙上
- 大胸筋による代償 → 肩関節水平内転
- 体幹の後屈による代償 → みせかけ

肩関節伸展

- 肩甲骨の前傾(前方に傾ける事)による代償 → みせかけ

肩関節外転

- 上腕二頭筋による代償 → 肩関節外旋、肘関節屈曲位からの運動
- 体幹の反対側側屈による代償 → みせかけ

肩関節内旋

円回内筋、方形回内筋による代償 → 前腕の回内
肩甲骨挙上、肩関節内転、肘関節伸展による代償 → みせかけ

肩関節外旋

広背筋による代償 → 肩甲骨外転と上方回旋
回外筋及び上腕二頭筋による代償 → 前腕の回外

肩関節水平内転

体幹の回旋による代償 → みせかけ

肩関節水平外転

上腕三頭筋による代償 → 肘関節伸展
肩甲骨の内転による代償 → みせかけ

～肘関節～

肘関節屈曲

橈側手根屈筋、尺側手根屈筋、長掌筋による代償 → 手関節屈曲

肘関節伸展

肩関節外旋による代償 → 上肢外転位で坐位を取っている時には、肩関節を外旋させていると前腕部の重みで前腕が落下する。この時に肘関節が伸展したように動く。

肩関節水平内転による代償 → 上肢の遠位部分（手関節等）を固定しておいて、被験者が水平内転すると、その反動で肘が伸展位に牽かれる。

前腕回内

上肢(肩関節)を内旋かつ外転による代償 → みせかけ

前腕回外

上肢(肩関節)を外旋かつ内転による代償 → みせかけ

～手関節～

手関節屈曲

手指の屈曲群による代償 → 手掌を握り締める。

手関節伸展

手指の伸筋群による代償 → 手指を伸ばす。

～股関節～

股関節屈曲

縫工筋による代償 → 股関節の外旋と外転が起こる。

大腿筋膜張筋による代償 → 股関節の内旋と外転が起こる。

* 背臥位での測定では重力の影響（作用）で、下肢に外旋が起こる。

股関節屈曲、外転、及び膝関節屈曲位での外旋

腸腰筋・大腿直筋による代償 → 股関節の屈曲の際に、外転と外旋を伴わずにまっすぐに屈曲し

てくる。

股関節伸展

- 腰椎の前彎による代償 → みせかけ
- 検側の骨盤の持ち上げによる代償 → みせかけ

股関節内転

- 股関節屈筋群による代償 → 骨盤を後ろに傾け、股関節を内旋させる事で股関節内転の代償をする事がある。またその状態は、背臥位に肢位変換しようとしているように見える。
- 膝関節屈筋群による代償 → 骨盤を前方に傾け、股関節を外旋させる事で股関節内転の代償をする事がある。またその状態は、被験者が腹臥位に肢位変換しようとしているように見える。

股関節外転

- 股部一引き上げによる代償 → 体幹側方の筋を用いて骨盤を胸郭の方に近付ける事により、股部を引き上げる事があり、これによって股関節外転の運動範囲の一部分を動かす事ができる。
- 股関節外旋位による代償 → 股関節を外旋させた状態で外転させると、股関節屈曲の斜方向の作用が起こる。
- 大腿筋膜張筋による代償 → 股関節を屈曲位にして運動(外転)を始めると、大腿筋膜張筋の作用で股関節外転が起こる。

股関節内旋

- 検側の骨盤を持ち上げによる代償 → みせかけ
- 膝を伸展したり、股関節を内転、伸展による代償 → みせかけ

股関節外旋

- 反対側の殿部を検査台から浮かすように持ち上げたり、骨盤を持ち上げたりする事による代償 → みせかけ
- 検側の膝関節の屈曲による代償 → みせかけ
- 検側の股関節を外転による代償 → みせかけ

～膝関節～

膝関節屈曲

- 股関節屈曲による代償 → 検側の殿部を持ち上げ、背臥位に向かって身体を軽くねじるように見える。
- 縫工筋による代償 → 股関節の屈曲と外旋が起こる。
- 薄筋による代償 → 股関節の内転が起こる。
- 腓腹筋による代償 → 足関節の底屈が起こる。

膝関節伸展

- 股関節内旋による代償 → 側臥位では股関節が内旋する事で、膝関節が伸展するかのようにな下腿が落下する。

～足関節～

足関節底屈

- 長趾屈筋、長母趾屈筋による代償 → 踵を動かさないで前足部だけを使ったの底屈
- 長腓骨筋、短腓骨筋による代償 → 外がえし
- 後脛骨筋による代償 → 内がえし