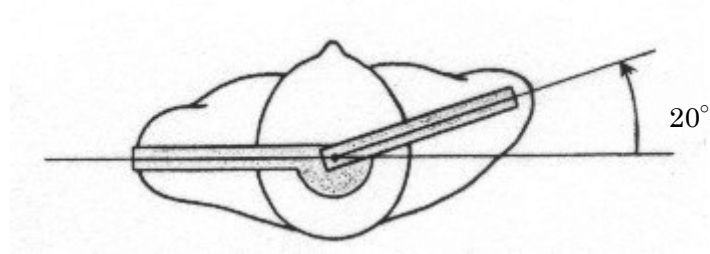


関節可動域検査（ROM-Test）まとめ  
（検査姿勢・基本軸/移動軸・参考可動域・代償運動）

肩甲帯の屈曲



\* 肩甲骨に左右差がないかチェックする。

① 姿勢（体位・構え）

椅子坐位（被験者の後部で見下ろす様に立ち、自動運動で行う）

別 法

② 基本軸

両側の肩峰を通る前額面の投影線

移動軸

頭頂と検側の肩峰を結んだ線

③ 運動面

運動軸

④ END FEEL・生理的制限因子

---

---

---

---

⑤ 参考可動域

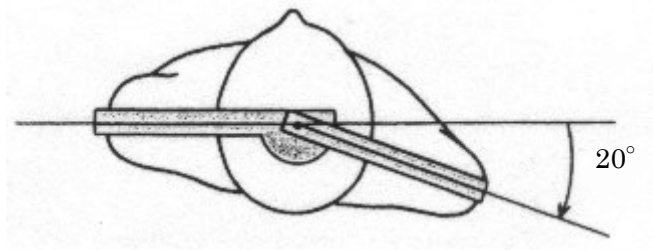
20°

⑥ 代償運動

\* 両側同時に動かす事によって、ある程度の代償運動は防ぐ事ができる。

⑦ 固定

肩甲帯の伸展



\* 肩甲骨に左右差がないかチェックする。

① 姿勢（体位・構え）

椅子坐位（被験者の後部で見下ろす様に立ち、自動運動で行う）

別 法

② 基本軸

両側の肩峰を通る前額面の投影線

移動軸

頭頂と検側の肩峰を結んだ線

③ 運動面

運動軸

④ END FEEL・生理的制限因子

⑤ 参考可動域

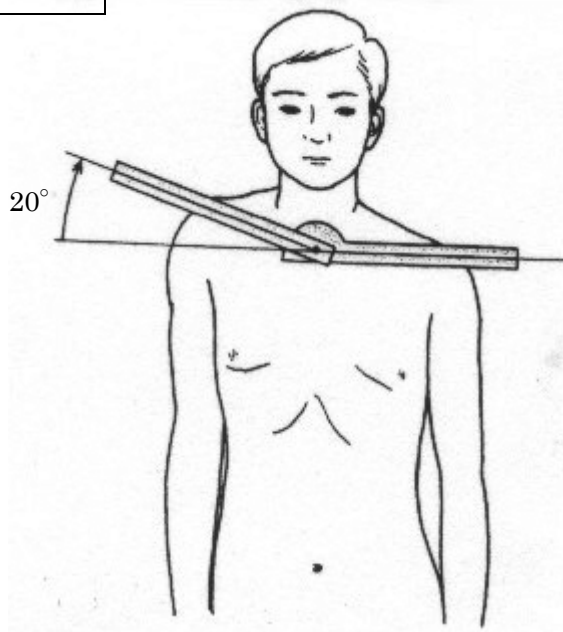
20°

⑥ 代償運動

\* 両側同時に動かす事によって、ある程度の代償運動は防ぐ事ができる。

⑦ 固定

肩甲骨の挙上



\* 肩甲骨に左右差がないかチェックする。

① 姿勢（体位・構え）

椅子坐位

別 法

② 基本軸

両側の肩峰を結ぶ水平線

移動軸

検側の肩峰と胸骨上縁を結んだ線

③ 運動面

前額面

運動軸

④ END FEEL・生理的制限因子

⑤ 参考可動域

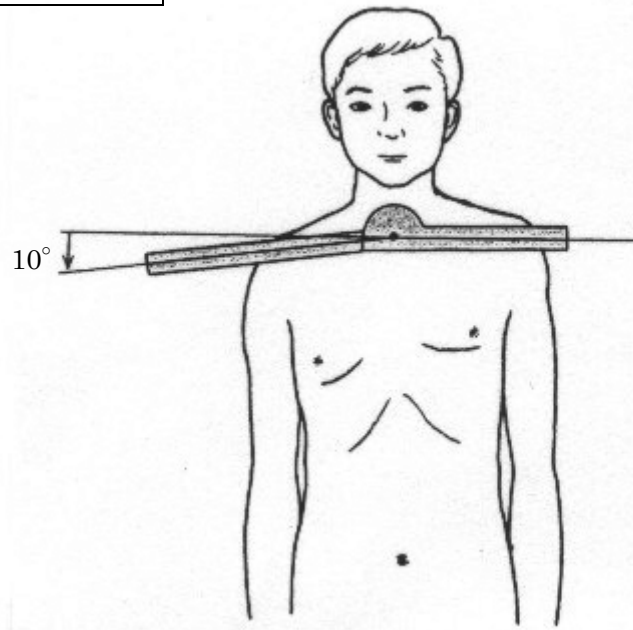
20°

⑥ 代償運動

\* 両側同時に動かす事によって、ある程度の代償運動は防ぐ事ができる。

⑦ 固定

肩甲帯の引き下げ



\* 肩甲骨に左右差がないかチェックする。

① 姿勢（体位・構え）

椅子坐位

別 法

② 基本軸

両側の肩峰を結ぶ水平線

移動軸

検側の肩峰と胸骨上縁を結んだ線

③ 運動面

前額面

運動軸

④ END FEEL・生理的制限因子

⑤ 参考可動域

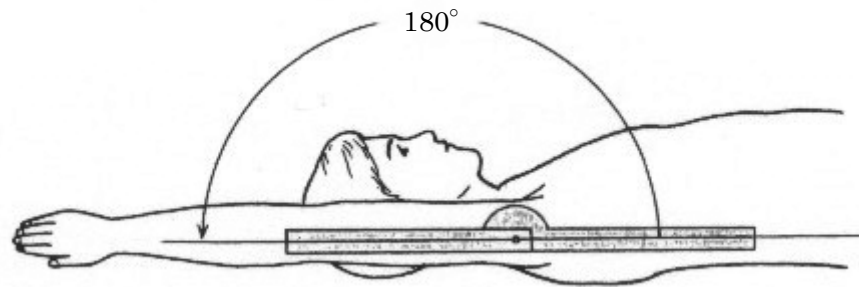
10°

⑥ 代償運動

\* 両側同時に動かす事によって、ある程度の代償運動は防ぐ事ができる。

⑦ 固定

肩関節 屈曲



① 姿勢（体位・構え）

背臥位（前腕は回内外中間位＋膝関節軽度屈曲とする）

別 法

椅子坐位

② 基本軸

肩峰を通る体幹との水平線

移動軸

上腕骨軸（上腕の中央線）

③ 運動面

矢状面

運動軸

前額－水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

肩甲上腕関節（～60°迄）

烏口上腕靭帯（後部束）の緊張、関節包（後部束）の緊張

小円筋、大円筋、棘下筋の緊張

【 結合組織性 】

<複合運動（肩甲骨の動きも含む）>

広背筋、大胸筋（胸肋部）の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

180°

⑥ 代償運動

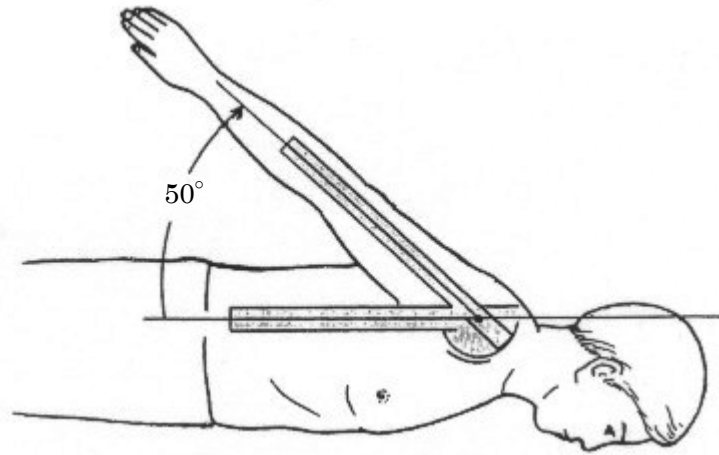
屈曲 180° 付近になると大胸筋胸肋部の作用で胸郭が浮く <背臥位>

脊柱の伸展、肩甲骨挙上、後方傾斜、上方回旋 <椅子坐位>

⑦ 固定

体幹が動かない(伸展しない)様に固定する

肩関節 伸展



① 姿勢（体位・構え）

腹臥位（顔を反対側に向かせ、肘関節は軽度屈曲＋前腕回内外中間位とする）

別 法

側臥位（肘関節を軽度屈曲＋前腕回内外中間位とする）

② 基本軸

肩峰を通る体幹との水平線

移動軸

上腕骨軸（上腕の中央線）

③ 運動面

矢状面

運動軸

前額－水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

肩甲上腕関節

烏口上腕靭帯（前部束）の緊張

関節包（前部束）の緊張

【 結合組織性 】

<複合運動（肩甲骨の動きも含む）>

大胸筋（鎖骨部）、前鋸筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

50°

⑥ 代償運動

脊柱前屈、肩甲骨挙上、前方傾斜

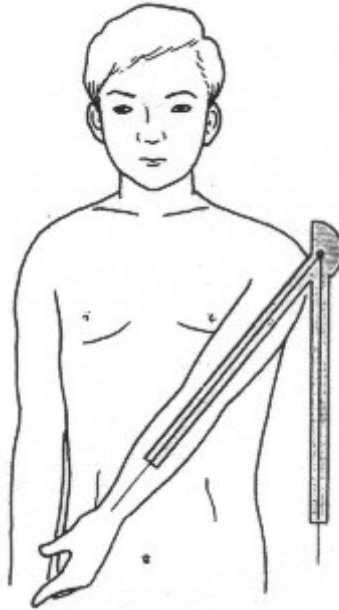
⑦ 固定

肩甲骨の辺りを固定する <腹臥位>

体幹を固定して前屈を防ぐ <側臥位>

肩関節 内転

<別法>



① 姿勢（体位・構え）

別法

背臥位（肩関節  $30^{\circ}$  ~  $45^{\circ}$  屈曲位に置く）

② 基本軸

肩峰を通る体幹との平行線

移動軸

上腕骨軸（上腕の中央線）

③ 運動面

前額面

運動軸

矢状-水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

三角筋（中部線維）、棘上筋の緊張

【結合組織性】

⑤ 参考可動域

$0^{\circ}$  /  $75^{\circ}$ （別法）

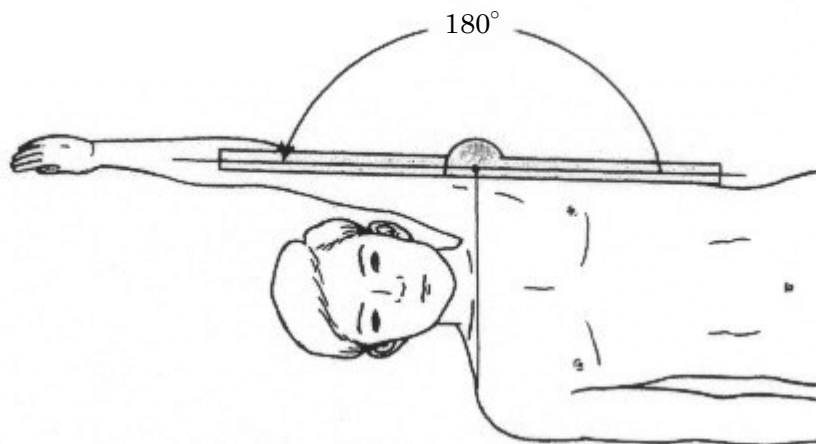
⑥ 代償運動

体幹の回旋（検側の肩甲骨が浮く）

⑦ 固定



肩関節 外転



① 姿勢（体位・構え）

背臥位（外転 90° になる手前で、肩関節を外旋させて手掌を上に向ける）

別 法

椅子坐位

② 基本軸

肩峰を通る体幹との平行線

移動軸

上腕骨軸（上腕の中央線）

③ 運動面

前額面

運動軸

矢状－水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

肩甲上腕関節（～30° 迄）

関節上腕靭帯（中部束・下部束）の緊張

関節包（下部束）の緊張

広背筋、大胸筋の緊張

【 結合組織性 】

< 複合運動（肩甲骨の動きも含む） >

大菱形筋、小菱形筋、僧帽筋（中部線維）の緊張 【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

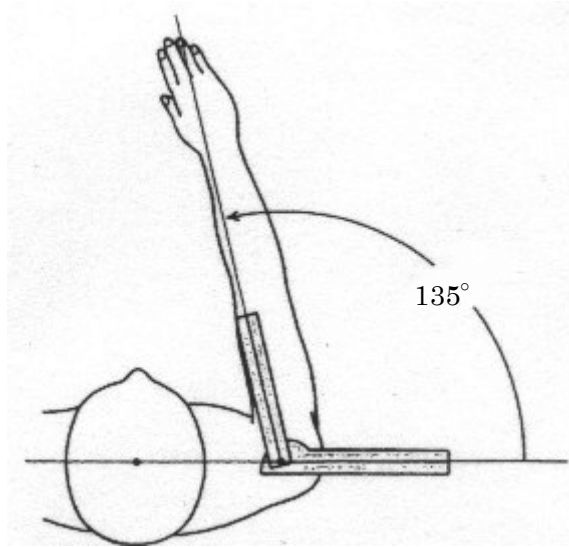
180°

⑥ 代償運動

体幹の側屈 \* 高齢者の場合、前外方に挙上しながら行う事もある。

⑦ 固定

肩関節 水平屈曲(内転)



① 姿勢 (体位・構え)

背臥位 (肩関節 90° 外転位に置く)

別 法

椅子坐位

② 基本軸

肩峰を通る矢状面への垂直線 (外転 90° 位の上腕骨軸)

移動軸

上腕骨軸 (上腕の中央線)

③ 運動面

水平面

運動軸

肩峰を通る垂直軸

④ END FEEL・生理的制限因子

三角筋 (中部・後部線維)、棘下筋、小円筋、大円筋、広背筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

135°

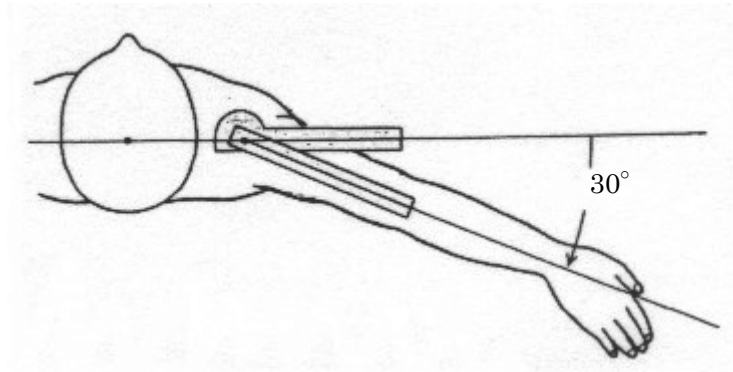
⑥ 代償運動

体幹の回旋 (検側の肩が挙がる)

⑦ 固定

体幹の固定 < 椅子坐位 >

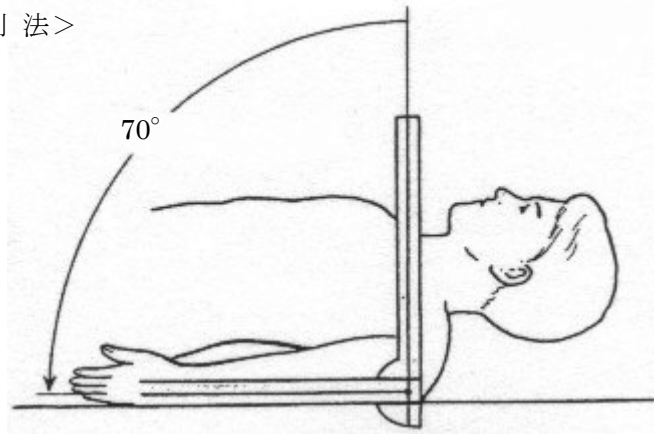
肩関節 水平伸展(外転)



- ① 姿勢（体位・構え）  
 背臥位（肩関節 90° 外転位から、上肢を検査台から越えて出させる）  
 別 法  
 椅子坐位
- ② 基本軸  
 肩峰を通る矢状面への垂直線（外転 90° 位の上腕骨軸）  
 移動軸  
 上腕骨軸（上腕の中央線）
- ③ 運動面  
 水平面  
 運動軸  
 肩峰を通る垂直軸
- ④ END FEEL・生理的制限因子  
 関節上腕靭帯の緊張  
 関節包（前部束）の緊張  
 三角筋（前部線維）、大胸筋、肩甲下筋、烏口腕筋の緊張  
 【 結合組織性 】
- ⑤ 参考可動域  
 30°
- ⑥ 代償運動  
 体幹の回旋（検側とは反対側の肩が挙がる）
- ⑦ 固定  
 検側の上肢を支える <背臥位>  
 体幹を固定する <椅子坐位>

肩関節 内旋

<別法>



\* タオル等で上腕を体幹と水平にする。

① 姿勢（体位・構え）

背臥位（体幹に肘を付けて、肘関節 90° 屈曲位から行う）

別法

背臥位（前腕中間位、肩関節 90° 外転、肘関節 90° 屈曲位）

② 基本軸

肘を通る前額面への垂直軸

移動軸

尺骨軸（前腕の中央線）

③ 運動面

水平面

運動軸

垂直軸

④ END FEEL・生理的制限因子

肩甲上腕関節

関節包（後部束）の緊張

棘下筋、小円筋の緊張

【 結合組織性 】

<複合運動（肩甲骨の動きも含む）>

大菱形筋、小菱形筋、僧帽筋（中部線維・下部線維）の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

80° / 70°（別法）

⑥ 代償運動

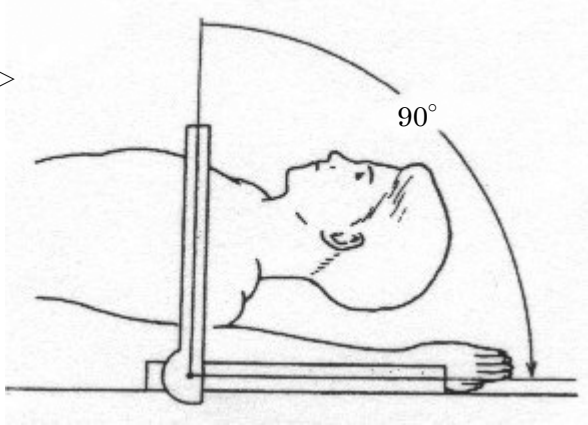
肩甲骨挙上、前方傾斜

⑦ 固定

上腕骨遠位端（肘関節の直上）

肩関節 外旋

<別法>

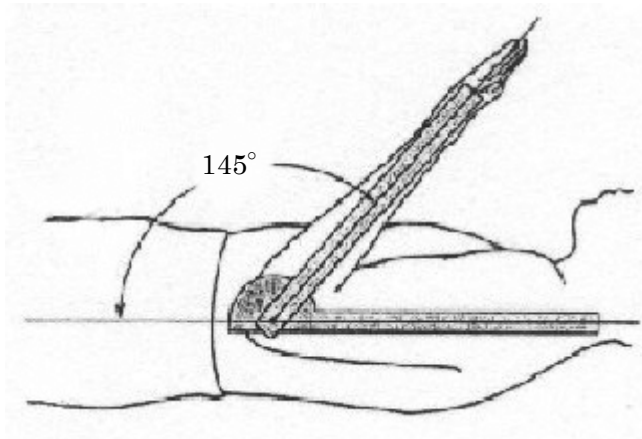


\* タオル等で上腕を体幹と水平にする。

- ① 姿勢（体位・構え）
  - 背臥位（体幹に肘を付けて、肘関節 90° 屈曲位から行う）
  - 別法  
背臥位（前腕中間位、肩関節 90° 外転、肘関節 90° 屈曲位）
  
- ② 基本軸
  - 肘を通る前額面への垂直軸
  - 移動軸  
尺骨軸（前腕の中央線）
  
- ③ 運動面
 

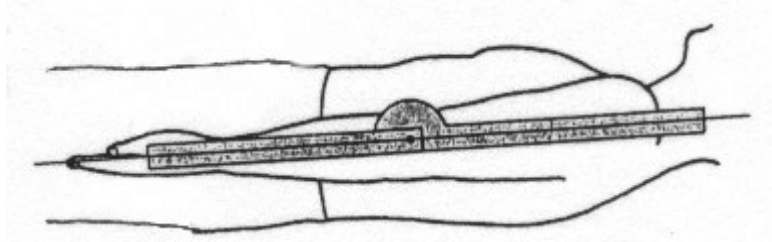
水平面	運動軸 垂直軸
-----	------------
  
- ④ END FEEL・生理的制限因子
  - 肩甲上腕関節
  - 関節上腕靭帯（3つの束全て）の緊張
  - 烏口上腕靭帯の緊張
  - 関節包（前部束）の緊張
  - 肩甲下筋、大胸筋、広背筋、大円筋の緊張 【結合組織性】
  - <複合運動（肩甲骨の動きも含む）>
  - 前鋸筋、小円筋の緊張 【結合組織性】
  
- ⑤ 参考可動域
  - 60° / 90°（別法）
  
- ⑥ 代償運動
  - 肩甲骨後方傾斜（肩甲骨下角が後部肋骨を圧迫する）
  
- ⑦ 固定
  - 上腕骨遠位端（肘関節の直上）

肘関節 屈曲



- ① 姿勢（体位・構え）  
 背臥位（前腕回外位）  
 別 法
- 
- ② 基本軸  
 上腕骨軸（上腕の中央線）  
 移動軸  
 橈骨軸（前腕の中央線）
- 
- ③ 運動面 運動軸  
 矢状面 前額－水平軸
- 
- ④ END FEEL・生理的制限因子  
 前腕前面と上腕前面の筋腹間の圧迫 【軟部組織性】  
 尺骨鈎状突起と上腕骨鈎突窩の接触  
 橈骨頭と上腕骨橈骨窩の接触 【骨 性】  
 関節包（後部束）の緊張  
 上腕三頭筋の緊張 【結合組織性】
- 
- ⑤ 参考可動域  
 145°
- 
- ⑥ 代償運動  
 肩関節屈曲
- 
- ⑦ 固定
-

肘関節 伸展



① 姿勢（体位・構え）

背臥位（前腕回外位で上肢を体幹と水平の位置に置く）

別 法

② 基本軸

上腕骨軸（上腕の中央線）

移動軸

橈骨軸（前腕の中央線）

③ 運動面

運動軸

矢状面

前額－水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

尺骨の肘頭と上腕骨の肘頭窩の接触

【 骨 性 】

側副靭帯の緊張

関節包（前面）の緊張

上腕二頭筋、上腕筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

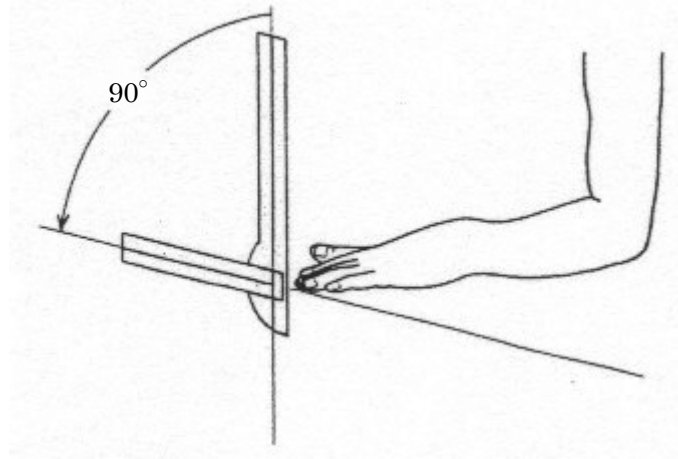
5°

⑥ 代償運動

肩関節屈曲

⑦ 固定

前腕 回内



① 姿勢（体位・構え）

坐位（肘関節 90° 屈曲位）

別 法

② 基本軸

上腕骨軸（上腕の中央線）

移動軸

前腕の遠位部（橈骨茎状突起と尺骨茎状突起を結ぶ線）

③ 運動面

運動軸

水平面

垂直軸

④ END FEEL・生理的制限因子

橈骨と尺骨の接触

【 骨 性 】

下橈尺関節の背側橈尺靭帯の緊張

骨間膜の緊張

回外筋、上腕二頭筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

90°

⑥ 代償運動

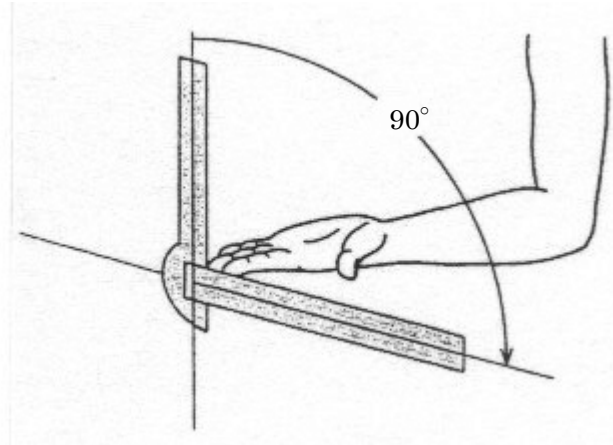
肩関節外転、肩関節内旋、手関節(手根骨)のねじれ

⑦ 固定

上腕骨遠位端を体幹に付ける



前腕 回外



① 姿勢（体位・構え）

坐位（肘関節90°屈曲位）

別法

② 基本軸

上腕骨軸（上腕の中央線）

移動軸

前腕の遠位部（橈骨茎状突起と尺骨茎状突起を結ぶ線）

③ 運動面

運動軸

水平面

垂直面

④ END FEEL・生理的制限因子

下橈尺関節の掌側橈尺靭帯の緊張

斜索の緊張

骨間膜の緊張

円回内筋、方形回内筋の緊張

【結合組織性】

⑤ 参考可動域

90°

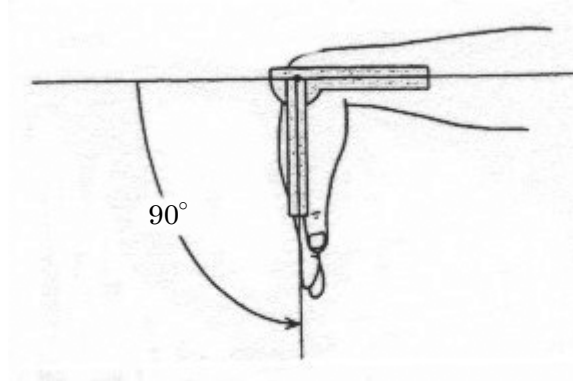
⑥ 代償運動

肩関節内転、肩関節外旋

⑦ 固定

上腕骨遠位端

手関節 掌屈



① 姿勢（体位・構え）

坐位 + テーブル（前腕中間位、手指軽度伸展）

別 法

② 基本軸

橈骨軸（前腕の中央線）

移動軸

第2中手骨

③ 運動面

矢状面

運動軸

前額—水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

背側橈骨手根靭帯の緊張

関節包（背側）の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

90°

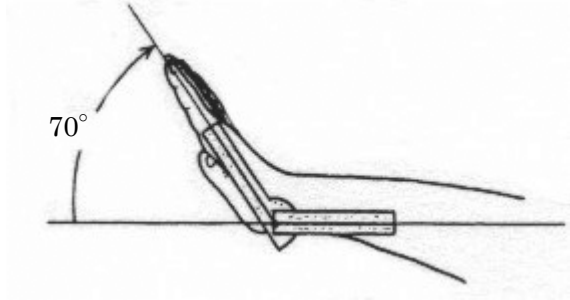
⑥ 代償運動

前腕回内、前腕回外

⑦ 固定

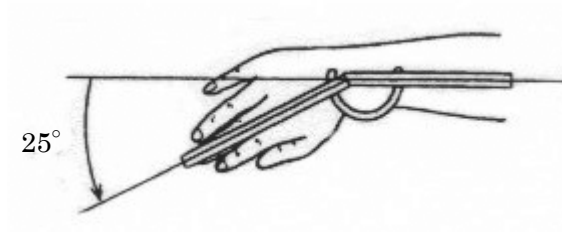
橈骨、尺骨（前腕部）

手関節 背屈



- ① 姿勢（体位・構え）  
 別 法  
 坐位 + テーブル（前腕中間位、手指軽度屈曲）
- 
- ② 基本軸  
 移動軸  
 橈骨軸（前腕の中央線）  
 第2中手骨
- 
- ③ 運動面  
 運動軸  
 矢状面  
 前額-水平軸
- 
- ④ END FEEL・生理的制限因子
- |             |           |
|-------------|-----------|
| 掌側橈骨手根靭帯の緊張 |           |
| 関節包（掌側）の緊張  | 【 結合組織性 】 |
| 橈骨と手根骨の接触   | 【 骨 性 】   |
- 
- ⑤ 参考可動域  
 70°
- 
- ⑥ 代償運動  
 前腕回内、前腕回外
- 
- ⑦ 固定  
 橈骨、尺骨（前腕部）
-

手関節 橈屈



① 姿勢（体位・構え）

坐位 + デーブル（肘関節 90° 屈曲、前腕回内位）

別 法

② 基本軸

前腕の中央線

移動軸

第3中手骨

③ 運動面

前額面

運動軸

矢状-水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

橈骨茎状突起と舟状骨の接触

【 骨 性 】

尺側側副靭帯の緊張

尺骨手根靭帯の緊張

関節包（尺側部）の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

25°

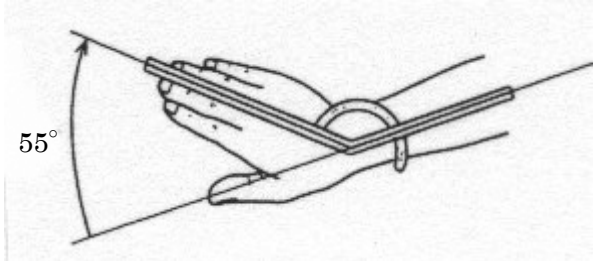
⑥ 代償運動

前腕回内、前腕回外、肘関節 90° 以上屈曲

⑦ 固定

橈骨遠位端、尺骨遠位端（前腕部）

手関節 尺屈



- ① 姿勢（体位・構え）  
 坐位 + デーブル（肘関節 90° 屈曲、前腕回内位）  
 別 法

---

- ② 基本軸  
 前腕の中央線  
 移動軸  
 第3中手骨

---

- ③ 運動面  
 前額面  
 運動軸  
 矢状-水平軸

---

- ④ END FEEL・生理的制限因子  
 橈側側副靭帯の緊張  
 関節包（橈側部）の緊張 **【 結合組織性 】**

---

- ⑤ 参考可動域  
 55°

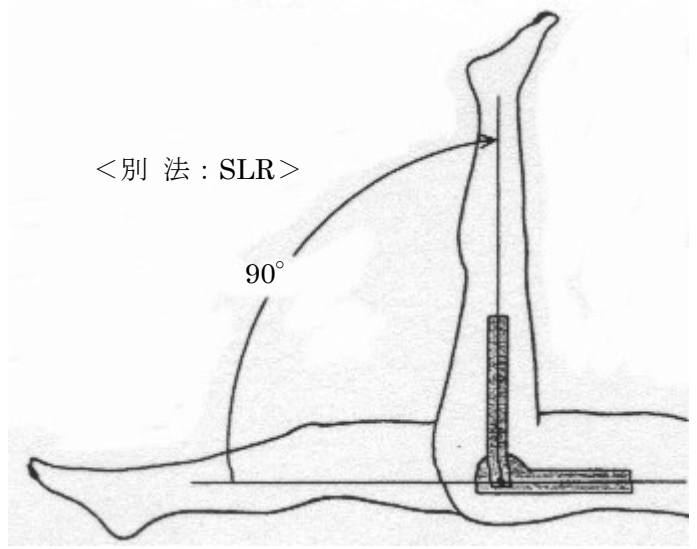
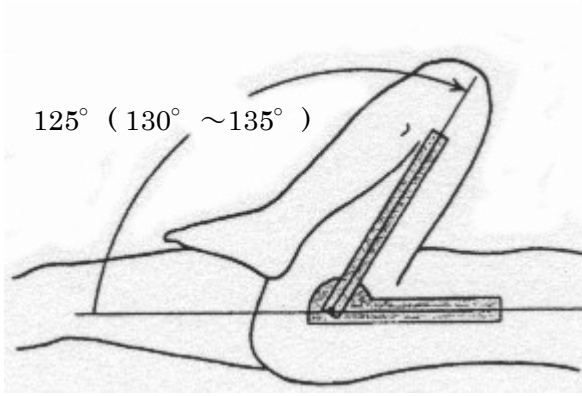
---

- ⑥ 代償運動  
 前腕回内、前腕回外、肘関節 90° 以上屈曲

---

- ⑦ 固定  
 橈骨遠位端、尺骨遠位端（前腕部）

股関節 屈曲



① 姿勢 (体位・構え)

背臥位 (膝関節屈曲位)

別法

背臥位 (膝関節伸展位) ⇒ SLR

② 基本軸

大腿骨大転子を通る体幹と平行な線

移動軸

大腿骨軸 (大転子と大腿骨外顆の中心を結ぶ線)

③ 運動面

運動軸

矢状面

前額-水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

大腿前面の筋(大腿直筋)と下腹部の接触

【 軟部組織性 】

大殿筋、中殿筋、深層外旋六筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

125° (130° ~ 135°) / 90° (SLR)

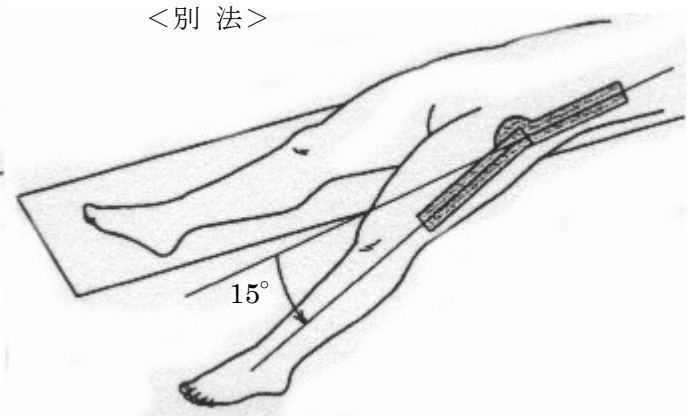
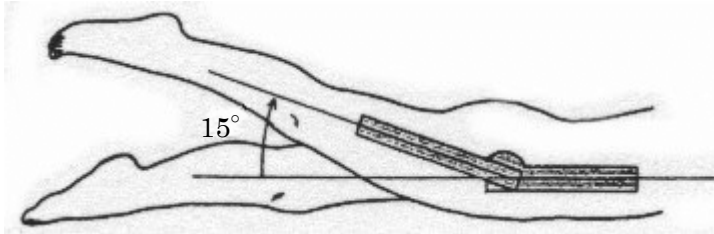
⑥ 代償運動

骨盤の回旋、骨盤の後傾(反対側の膝が浮く)⇒トーマスサイン

⑦ 固定

骨盤

股関節 伸展



① 姿勢（体位・構え）

腹臥位（膝関節伸展位）

別 法

側臥位

② 基本軸

大腿骨大転子を通る体幹と平行な線

移動軸

大腿骨軸（大転子と大腿骨外顆の中心を結ぶ線）

③ 運動面

運動軸

矢状面

前額—水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

腸骨大腿靭帯の緊張

（わずかではあるが 坐骨大腿靭帯・恥骨大腿靭帯の緊張）

関節包（前部）の緊張

腸腰筋、縫工筋、大腿筋膜張筋、薄筋、長内転筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

15°

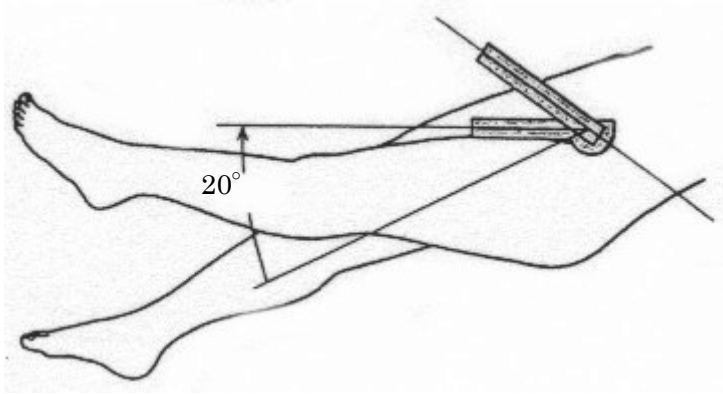
⑥ 代償運動

骨盤の回旋 / 骨盤の前傾

⑦ 固定

骨盤を後方にねじる様に押える <側臥位> / 骨盤 <腹臥位>

股関節 内転

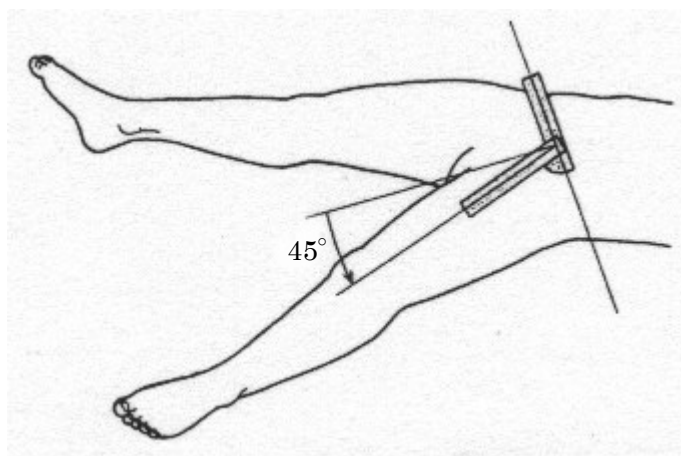


\* 軸心を検側の上前腸骨棘に置き、そこから垂直に下ろした膝蓋骨の位置(膝蓋骨の外側 etc)を基準とする。

- ① 姿勢（体位・構え）  
 背臥位（反対側：股関節屈曲、膝関節屈曲）  
 別 法
- 
- ② 基本軸  
 両側の上前腸骨棘を結ぶ線から垂直に下ろした線  
 移動軸  
 大腿骨軸（上前腸骨棘と膝蓋骨を結ぶ線）
- 
- ③ 運動面  
 前額面  
 運動軸  
 矢状－水平軸
- 
- ④ END FEEL・生理的制限因子  
 腸骨大腿靭帯（上部束）の緊張  
 関節包（外側上部束）の緊張  
 中殿筋、小殿筋、大腿筋膜張筋の緊張 【 結合組織性 】
- 
- ⑤ 参考可動域  
 20°
- 
- ⑥ 代償運動  
 下肢(下腿)の内旋  
 骨盤の回旋、骨盤の側方傾斜
- 
- ⑦ 固定  
 膝関節(patella) / 骨盤



股関節 外転



\* 軸心を検側の上前腸骨棘に置き、そこから垂直に下ろした膝蓋骨の位置(膝蓋骨の外側 etc)を基準とする。

① 姿勢 (体位・構え)

背臥位

別 法

② 基本軸

両側の上前腸骨棘を結ぶ線から垂直に下ろした線

移動軸

大腿骨軸 (上前腸骨棘と膝蓋骨を結ぶ線)

③ 運動面

運動軸

前額面

矢状-水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

恥骨大腿靭帯の緊張

坐骨大腿靭帯の緊張

腸骨大腿靭帯 (下部束) の緊張

関節包 (内側下部束) の緊張

長内転筋、短内転筋、大内転筋、恥骨筋、薄筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

45°

⑥ 代償運動

下肢(下腿)の外旋 (Patalla の動きに注意)

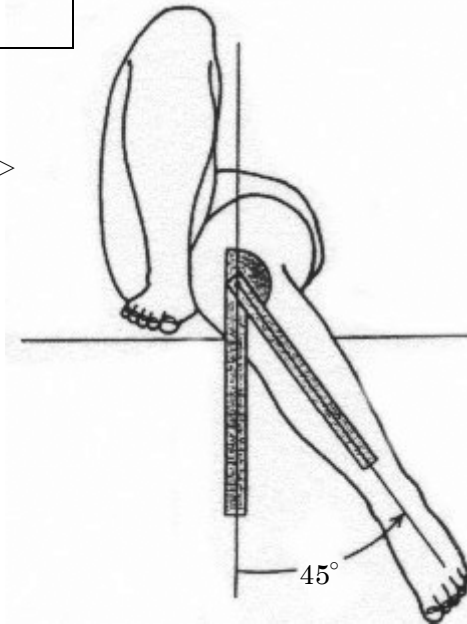
骨盤の回旋、骨盤の側方傾斜

⑦ 固定

膝関節(patella) / 骨盤

股関節 内旋

<別法>

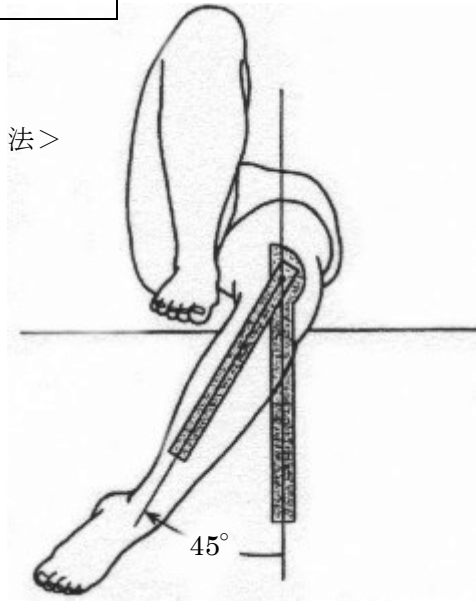


\* 坐位においてはタオル等を膝のしたに置く。

- ① 姿勢（体位・構え）  
 背臥位（股関節・膝関節 90° 屈曲位）又は側臥位（両股関節・膝関節 90° 屈曲位）  
 別法  
 坐位（股関節 90° 屈曲位）
- ② 基本軸  
 両側の上前腸骨棘を結ぶ線から垂直に下ろした膝蓋骨の中央を通る線（膝蓋骨を通る体幹との平行線）  
 移動軸  
 下腿中央線（膝蓋骨の中心と足関節内果・外果の中心を結ぶ線）
- ③ 運動面  
 運動軸  
 水平面 垂直軸
- ④ END FEEL・生理的制限因子  
 坐骨大腿靭帯の緊張  
 関節包（後部束）の緊張  
 内閉鎖筋、外閉鎖筋、上双子筋、下双子筋、大腿方形筋、  
 大殿筋、中殿筋（後部線維）の緊張 【結合組織性】
- ⑤ 参考可動域  
 45°
- ⑥ 代償運動  
 股関節内転、股・膝関節 90° 以上の屈曲、骨盤の回旋
- ⑦ 固定  
 大腿骨遠位端

股関節 外旋

<別法>



\* 坐位においてはタオル等を膝のしたに置く。

① 姿勢 (体位・構え)

背臥位 (股関節・膝関節 90° 屈曲位) 又は側臥位 (検側股関節・膝関節 90° 屈曲位)

別法

坐位 (股関節 90° 屈曲位)

② 基本軸

両側の上前腸骨棘を結ぶ線から垂直に下ろした膝蓋骨の中央を通る線 (膝蓋骨を通る体幹との平行線)

移動軸

下腿中央線 (膝蓋骨の中心と足関節内果・外果の中心を結ぶ線)

③ 運動面

運動軸

水平面

垂直軸

④ END FEEL・生理的制限因子

腸骨大腿靭帯の緊張

恥骨大腿靭帯の緊張

関節包 (前部束) の緊張

中殿筋 (前部線維)、小殿筋、大内転筋、長内転筋、恥骨筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

45°

⑥ 代償運動

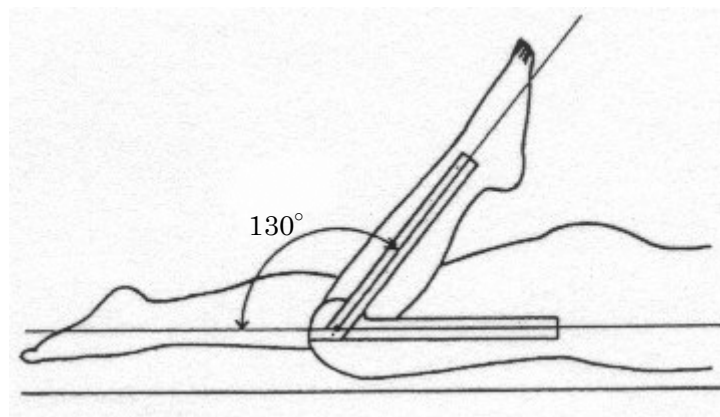
股関節外転、股・膝関節 90° 以上屈曲

骨盤の側方傾斜 (\*反対側の股関節・膝関節を屈曲させると出難い。)

⑦ 固定

大腿骨遠位端

膝関節 屈曲



\* 大腿直筋が膝関節屈曲の可動域制限を起こすようであれば、背臥位で行う。

① 姿勢（体位・構え）

腹臥位

別 法

背臥位（股関節 90° 以上屈曲位 ⇒ 大腿直筋の作用を緩める為）

② 基本軸

大腿骨軸

移動軸

腓骨軸（腓骨頭と外果を結ぶ線）

③ 運動面

運動軸

矢状面

前額—水平軸

④ END FEEL・生理的制限因子

下腿後面(腓腹筋)と大腿後面(ハムストリングス)の筋腹の接触

踵部と殿部（大殿筋）の接触

【 軟部組織性 】

大腿直筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

130°（背臥位の際には、150° 以上屈曲する）

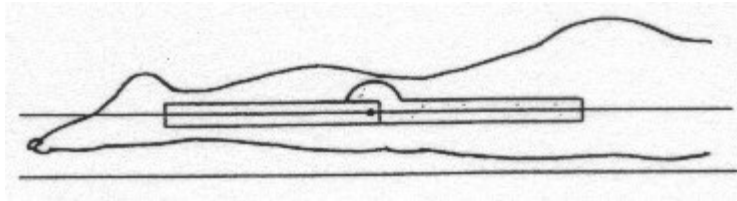
⑥ 代償運動

股関節伸展、股関節回旋

⑦ 固定

骨盤

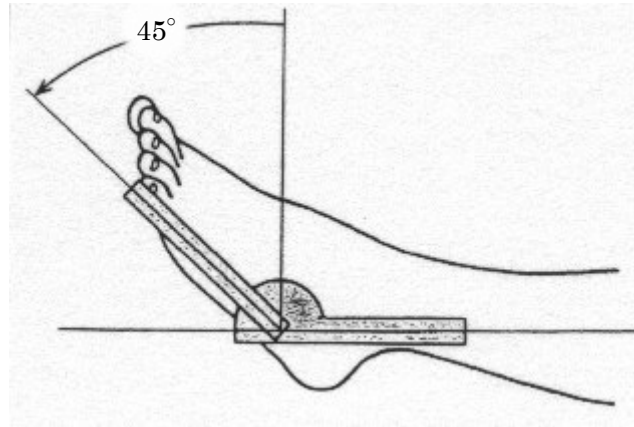
膝関節 伸展



\* 腹臥位においては大腿部にタオル等を置き少し下肢を浮かせる。

- ① 姿勢（体位・構え）  
 腹臥位  
 別 法  
 背臥位
- ② 基本軸  
 大腿骨軸  
 移動軸  
 腓骨軸（腓骨頭と外果を結ぶ線）
- ③ 運動面  
 矢状面  
 運動軸  
 前額—水平軸
- ④ END FEEL・生理的制限因子  
 斜膝窩靭帯の緊張  
 弓膝窩靭帯の緊張  
 側副靭帯の緊張  
 前十字靭帯、後十字靭帯の緊張  
 関節包（後部束）の緊張 【 結合組織性 】
- ⑤ 参考可動域  
 0°
- ⑥ 代償運動  
 股関節伸展、股関節回旋
- ⑦ 固定  
 大腿骨

足関節 底屈



① 姿勢（体位・構え）

背臥位（膝関節 90° 屈曲位）

別 法

坐位（膝関節 90° 屈曲位）

② 基本軸

腓骨への垂直線

移動軸

第5中足骨（足部の外側縁）

③ 運動面

矢状面

運動軸

前額—水平軸

④ END FEEL・制限因子

三角靭帯（前部束）の緊張

前距腓靭帯の緊張

関節包（前面）の緊張

前脛骨筋、長母趾伸筋、長趾伸筋の緊張

【 結合組織性 】

距骨後端結節と脛骨後縁の接触

【 骨 性 】

⑤ 参考可動域

45°

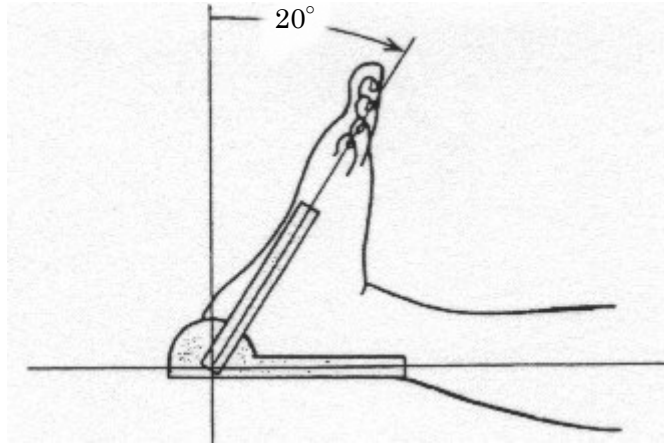
⑥ 代償運動

股関節回旋、膝関節の運動、足趾の屈曲

⑦ 固定

脛骨、腓骨（下腿部）

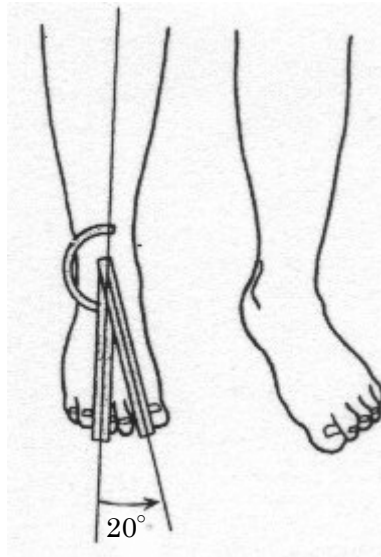
足関節 背屈



\* 脛脛(ふくらはぎ)の部分を圧迫しない事。

- ① 姿勢 (体位・構え)
  - \_\_\_\_\_ 背臥位 (膝関節 90° 屈曲位)
  - 別 法 \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_ 坐位 (膝関節 90° 屈曲位)
- ② 基本軸
  - \_\_\_\_\_ 腓骨への垂直線
  - 移動軸 \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_ 第5中足骨 (足部の外側縁)
- ③ 運動面 \_\_\_\_\_ 運動軸 \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_ 矢状面 \_\_\_\_\_ 前額-水平軸
- ④ END FEEL・生理的制限因子
  - \_\_\_\_\_ アキレス腱の緊張
  - \_\_\_\_\_ 三角靭帯 (後部束) の緊張
  - \_\_\_\_\_ 後距腓靭帯の緊張
  - \_\_\_\_\_ 距踵靭帯の緊張
  - \_\_\_\_\_ 関節包 (後部束) の緊張 【 結合組織性 】
- ⑤ 参考可動域
  - \_\_\_\_\_ 20°
- ⑥ 代償運動
  - \_\_\_\_\_ 股関節回旋、膝関節の運動、足趾の伸展
  - \_\_\_\_\_
- ⑦ 固定
  - \_\_\_\_\_ 脛骨、腓骨 (下腿部)

足部 内転



① 姿勢（体位・構え）

背臥位（膝関節 90° 屈曲位）

別 法

坐位（股関節・膝関節 90° 屈曲位）

② 基本軸

第 1 と第 2 中足骨間の中央線

移動軸

移動した第 1 と第 2 中足骨間の中央線

③ 運動面

運動軸

前額面

垂直軸

④ END FEEL・生理的制限因子

---

---

---

---

⑤ 参考可動域

20°

⑥ 代償運動

---

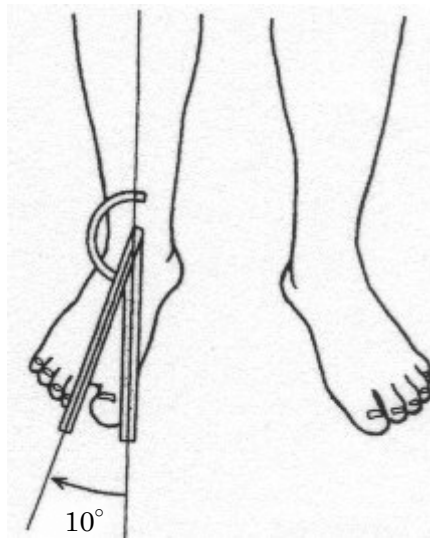
---

⑦ 固定

距骨、踵骨（踵部）



足部 外転



① 姿勢（体位・構え）

背臥位（膝関節 90° 屈曲位）

別 法

坐位（股関節・膝関節 90° 屈曲位）

② 基本軸

第 1 と第 2 中足骨間の中央線

移動軸

移動した第 1 と第 2 中足骨間の中央線

③ 運動面

運動軸

前額面

垂直軸

④ END FEEL・生理的制限因子

---

---

---

---

⑤ 参考可動域

10°

⑥ 代償運動

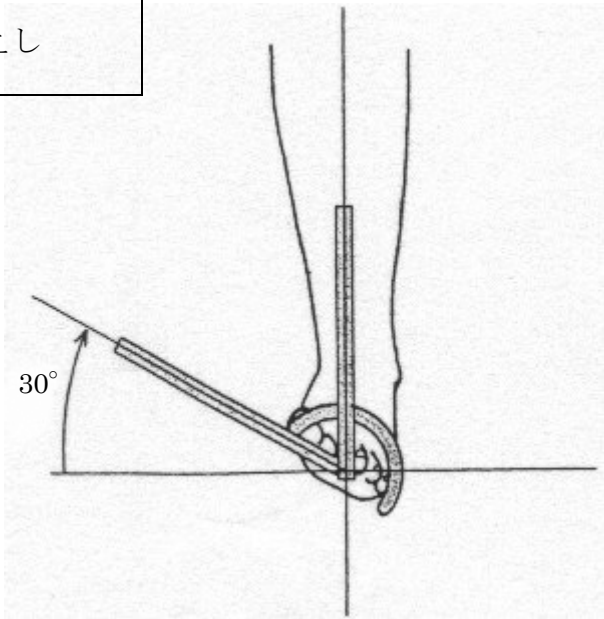
---

---

⑦ 固定

距骨、踵骨（踵部）

足部 内がえし



<測定手順>

1. “内がえし”に動かす。
2. その位置で止める。
3. ゴニオメーターをあてる。

\* 背臥位においては膝関節の下にクッション等を置く。

\* 前額面上の動きだけをださせる。

① 姿勢（体位・構え）

背臥位（膝関節を約 90° 屈曲位）

別 法

坐位（股関節・膝関節 90° 屈曲位）

② 基本軸

下腿軸への垂直線

移動軸

足底面

③ 運動面

三平面（測定は前額面）

運動軸

なし（複数存在する）

④ END FEEL・生理的制限因子

前後距腓靭帯の緊張

踵腓靭帯の緊張

前・後・外側骨間距踵靭帯の緊張

背側踵靭帯、背側踵立方靭帯、背側距舟靭帯の緊張

二分靭帯（外側部束）の緊張

横中足靭帯の緊張

関節包の緊張

長腓骨筋、短腓骨筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

30°

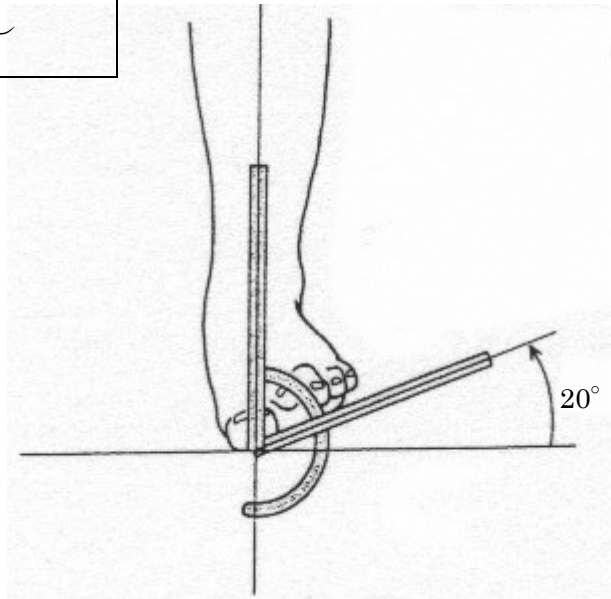
⑥ 代償運動

足関節背屈、距骨下関節の内がえし、中足骨のねじれ

⑦ 固定

中足骨

足部 外がえし



<測定手順>

1. “外がえし”に動かす。
2. その位置で止める。
3. ゴニオメーターをあてる。

\* 背臥位においては膝関節の下にクッション等を置く。  
 \* 前額面上の動きだけをださせる。

① 姿勢（体位・構え）

背臥位（膝関節を約 90° 屈曲位）

別 法

坐位（股関節・膝関節 90° 屈曲位）

② 基本軸

下腿軸への垂直線

移動軸

足底面

③ 運動面

三平面（測定は前額面）

運動軸

なし（複数存在する）

④ END FEEL・生理的制限因子

踵骨と足根洞底部との間の接触

【 骨 性 】

三角靭帯の緊張

内側距踵靭帯の緊張

踵立方靭帯、底側・背側踵舟靭帯の緊張

二分靭帯（内側部束）

横中足靭帯の緊張

関節包の緊張

後腓骨筋の緊張

【 結合組織性 】

⑤ 参考可動域

20°

⑥ 代償運動

足関節底屈、距骨下関節の外がえし、中足骨のねじれ

⑦ 固定

中足骨



① 姿勢（体位・構え）

別 法

② 基本軸

移動軸

③ 運動面

運動軸

④ END FEEL・生理的制限因子

⑤ 参考可動域

⑥ 代償運動

⑦ 固定