



目的

- 肩甲帯・上肢帯と腰部・下部肋骨の分離運動獲得
- 肩甲帯のスタビリティ向上
- 肩甲骨と上腕骨のコーディネーション（肩甲上腕リズム）

方法 | 手順

1. 仰向けに寝て膝を曲げます。踵とお尻の間は約1.5足分にし、膝の間は拳1個分にします。
2. 軽く鼻から息を吸いゆっくりと口から吐きながら、腰を床面につけて、足裏で床面を押してお尻を持ち上げます。
3. 息から軽く息を吸い、息を吐く時に両手を天井に向かって伸ばします。
4. 再び息を吸い、吐く時に両手を頭上方向へ挙げます。腰を床面につけた姿勢を保ったまま行いましょう。
5. 息を吸う時に手の位置を90度まで戻します。代償動作なく可能であれば体側の位置に戻します。この動作を5~10回繰り返しましょう。

代償動作

- 腰部過伸展・骨盤前傾
- 肋骨過外旋位
- 腰部・腹部の剛体化
- 努力性の呼吸
- 肩甲骨の挙上・前傾・内旋
- 上腕骨内旋
- 手指の過緊張
- 頸部の剛体化

解釈 | ポイント

- 広背筋の抑制・伸張性収縮のエクササイズ
- 他動による肩関節挙上の可動域制限はないものの、荷重下での自動運動で制限が生じる場合、まず最初に行うべきエクササイズである。
- 【90-90 Position】→【Hooklying Position】→【Bridge Position】
- 上肢挙上の際に生じる、肋骨過外旋・腰部過伸展の代償動作を抑制するためのエクササイズとなる（上肢帯・肩甲帯と脊柱の分離）。
- 上肢挙上中に肋骨過外旋や腰部過伸展の代償に注意する。この場合、代償動作が生じてしまう1歩手前の位置で上肢を保持し、深呼吸を繰り返す。息を吐く時に肋骨を内旋させるようにして腹部の活動を促し、腹部の収縮感を維持しながら徐々に上肢を挙上する。
- 上肢挙上に伴い肩甲帯挙上の代償が生じる場合、代償が生じる位置で止めて患者に棒（Dowel）を両手で把持させる。セラピストは患者の頭上に位置して棒を肩甲帯挙上方向へ引くことで、患者は抵抗に対して肩甲帯を下制させる方向に動かす。これは、肩甲帯挙上の代償動作を知覚させ修正するためのRNT（Reactive Neuromuscular Training）である。
- 上肢挙上後半の上腕骨内旋の代償に注意する。内旋しないようにと指示するよりも、「手のひらを向かい合わせに保持して」や「母指を床面に向けて」というキューイングを用いると効果的かもしれない。

プログレッション

【動作】 Arm Diagonal

【肢位】 Low All Four Arm Slide

リグレーション

【動作】 Arm Reach

感覚点

- ・ 踵
- ・ 母趾・小趾
- ・ 腹部
- ・ 肩甲帯外側

促通される筋

- ・ 前鋸筋・菱形筋
- ・ 僧帽筋下部
- ・ 上腕三頭筋
- ・ 横隔膜
- ・ 腹横筋・腹斜筋群
- ・ 多裂筋・骨盤底筋群

抑制される筋

- ・ 広背筋・大円筋
- ・ 腰方形筋
- ・ 胸鎖乳突筋・胸筋群
- ・ 僧帽筋上部・肩甲挙筋
- ・ 腹直筋
- ・ 最長筋・腸肋筋
- ・ 大腿直筋・大腿筋膜張筋