

90-90 Position



目的

- 呼吸機能および胸部運動機能の向上
- 横隔膜-腹部-骨盤底筋群の機能向上

方法 | 手順

1. 仰向けで膝・股関節を90度に曲げ、台の上のにのせます (Hooklying: 足底接地、踵とお尻の間は約1.5足分)。
2. 膝の間は拳1個分にします。
3. 鼻からゆっくりと息を吸い、口から細く長く息を吐きます。
4. 息を吐く時には肋骨を下げ、腹部の筋活動を感じましょう。

【肋骨】 肋骨に両手をあて、深呼吸を繰り返す。

【胸骨】 胸骨に両手をあて、深呼吸を繰り返す。

【胸腹式呼吸】 胸郭上部・下部に手を当て、深呼吸を繰り返す。

代償動作

【吸気】

- 肋骨過外旋・腰部過伸展
- 肩甲帯挙上・前傾・内旋
- 頸部周囲筋の過緊張

【呼気】

- 肋骨過外旋・腰部過伸展
- 腰部・腹部の剛体化
- 腹直筋の過緊張

Hooklying Position

解釈 | ポイント

- 【下部肋骨】 吸気では上外方、呼気では下内方へ動く
- 【上部肋骨】 吸気では上前方、呼気では下後方へ動く
- 【胸骨】 吸気では上前方、呼気では下後方へ動く
- 【胸腹式呼吸】 上部と下部が連動して、ほぼ同時に動く (吸気は上部、呼気は下部から動き出す)

- 90-90ポジションは、膝立て背臥位 (Supine Hooklying Position) と比べて腰部屈曲・骨盤後傾動作の難易度は下がり、腹部の活動を感じられやすく、脊柱伸展パターン抑制・システムフレクションを獲得しやすいと考えられる。
- 吸気において、腹部前面の拡張は代償性パターンとみなす。胸郭後側面 (後縦隔) の拡張が適切である。

プログレッション | リグレッション

- 代償動作が生じる &/or 腹部の活動を感じられない場合、セラピストが患者の呼吸に合わせて肋骨・胸骨の動きを誘導する (リグレッション)
- 【Hip Lift】 動作-プログレッション
- 【All Four Breathing】 肢位-プログレッション



感覚点

- ・ 腹部
- ・ 後縦隔

促進される筋

- ・ 横隔膜
- ・ 腹横筋
- ・ 内腹斜筋・外腹斜筋
- ・ 多裂筋
- ・ 骨盤底筋群
- ・ 肋間筋群

抑制される筋

- ・ 最長筋・腸肋筋
- ・ 腰方形筋
- ・ 広背筋
- ・ 腹直筋
- ・ 胸筋群
- ・ 胸鎖乳突筋
- ・ 僧帽筋上部・肩甲挙筋