

第3回 体の診方の勉強会

～他関節から骨盤の高さ～

山本龍誠

19:00より 骨盤の高さを正確にとる勉強会が始めます

LIVEは冒頭部分のみになりますがのぞき見していただきますね(^^)!

骨盤の高さを正確にとる方法

第1回: アライメントの取り方 (70%)
第2回: 深部感覚の正常化 (10%)

ほぼほぼ、第1回のやつが大切(^^)!

最終的に...

骨盤の高さを評価する意味はそれぞれがお持ちであるというスタンスで、あくまでこの勉強会は骨盤の高さを正確にとるということを目的としています

ただ、私が骨盤の高さを選んだのには強い理由があるので、最終的には症状の改善に繋がりますが、そこまでに理解するべきことがたくさんあります(;^_^A

最終的に...

骨盤の高さ1つですが、評価って奥が深いです!

そんな奥深さを段々ご理解頂けるかと思います。
最終的なときは何人参加でしょうか(;^_^A

骨盤の高さを正確にとための10の打ち手

- ①相手の正中線上にポジションをとる
- ②目線の高さを腸骨稜にあわせる
- ③骨盤(寛骨)の解剖学的特徴を理解する
- ④骨盤の高さをどこでとるのかを決める
- ⑤骨盤の高さを自分の手のどこで感じるのかを決める
- ⑥自分の深部感覚のズレを知る
- ⑦自分の深部感覚の修正方法を知る
- ⑧他の関節との相互関係を考えて確率をあげる
- ⑨そもそも、なんのために評価をするのか?目的を明確にする
- ⑩決断する

やっぱり、なんだかんだ言って、解剖学理解して手の使い方とかテクニックが重要(^^)

よくある間違い

正確な評価のためにはテクニックが必要

この考えが主流をしめているから、セラピストが自信をもてなくなるケースが頻発する。評価、治療に限らず、この構造優位の考え方はとても危険な思考だと考えています

もちろん、構造的なテクニックは必要

だけど、それだけだと危うい...
評価を取り違えてしまうリスクが高い

なぜなら・・・

私達が生きている世界は、すべて「表」と「裏」の関係で成り立っているから

男性と女性、月と太陽、朝と夜、山と海、陰と陽、支配と自由、心と体・・・

だから、評価も治療も構造的な側面だけでは、半分の側面しかみていないことになる

では、評価における「対」となるものは？

心？感情？

少し違います(^_^)

思考

思考とはどういうことか??

→→→

トップダウンとボトムアップ

これも、表と裏の関係ですね

症状を改善するという目的に向かって、
上からと下からで評価するので精度が高くなる

つまり、評価精度をあげるためには、こ
ういう思考が大切

目的とする結果を証明するために、
「他のルート」からも確認する

言い換えると、評価を最適解に導くため
の思考はコレ📍

もし...Aが○○なら
Bも○○なはずだ！

実は、これ本当は評価の根底にみんな持
ってた方がいいと思ってます

もし、学校の先生みてたら、下心無しの
完全無料でいいので、学生に講義させて
もらいたいです

例えば、腸骨稜の高さを決めたい場合

もし...右の腸骨稜が高いのなら、右
の股関節は○○なはずだ

もし...右の腸骨稜が高いのなら、左
の股関節は○○なはずだ

っていう思考で考えると、評価精度は抜群に上がります(^^) /

なぜなら...

腸骨稜の高さを単体でとって高さ分かるけど...

股関節の評価だけでも、骨盤の高さを決めることはできてしまうから(^^) /

これこそが、テクニックではない！思考の力！！

では、具体的にどうやって股関節から骨盤の高さを推測していけばいいのか？

この3つのステップをふむと簡単にできるようになります👉

股関節から骨盤の高さを知る3STEP!

- ①骨盤の動きが決まる前提条件を確認する
- ②股関節のアライメント評価
- ③腸骨稜との整合性をあわせる

STEP 1 骨盤の動きの前提条件を知る

骨盤が前傾するとか...

後傾するとか...

傾くとか...

私達は、そういう表現をしますが、
実際のところ、そうではありません

よくある間違い

「骨盤」が動くと思いついでいる。
だから、「骨盤」が前傾しているという表現になる

この考えは正確なようで、実は違います。
本当のところはこうです👉

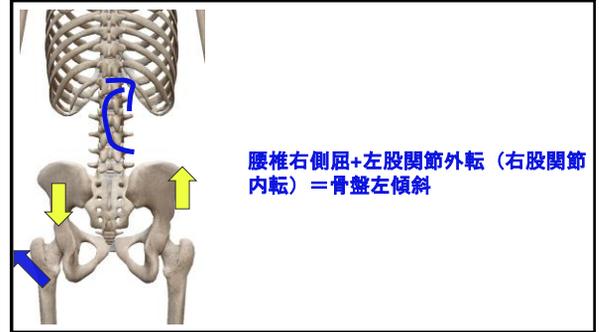
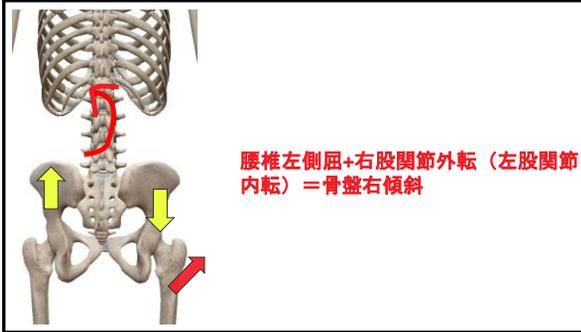
腰椎と股関節の動きの総和が骨盤の動き！！

「腰椎の動き」 + 「股関節の動き」
= 骨盤の動き



腰椎前湾+股関節屈曲=骨盤前傾

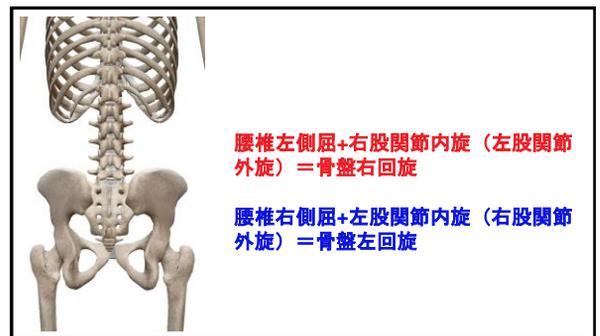
腰椎後湾+股関節伸展=骨盤後傾



ややこしいですね(;^_^A
けど、完全にロジックなので理解は必ず
できます！！

これが理解のコツ👉
ゆっくりでいいので、自分の頭の中で関
節を動かして一度考えてみてください
(^^)

一応、回旋も載せておきますね(;^_^A



今日は、趣旨とはずれるのでやめておきましょう(;^_^A

さて！とにかく、骨盤の傾きって実は股関節の内外転の動きで規定されているんです

だから・・・股関節の内外転の動きを確認すれば骨盤の傾きが分かる訳です(^^)!

なので、もし触診の評価で右の腸骨稜が低かった場合に、それを確認するための思考プロセスはこうなります👁

もし、右の腸骨稜が低いのであれば、右股関節は外転位にあるはずだ！

(同様に左股関節は内転位にあるはずだ！)

逆の場合(左腸骨稜が低い)の時も思考プロセスは同じです(^^)!

もし、左の腸骨稜が低いのであれば、左股関節は外転位にあるはずだ！

(同様に右股関節は内転位にあるはずだ！)

こう考えることができれば、次にやりたくなるのはこれですよね(^^)!

こう考えることができれば、次にやりたくなるのはこれですよね(^^)!

ということで...

STEP 2 股関節のアライメント評価

Q:なぜアライメント評価なのか？

A:関節の動きを表現しているから

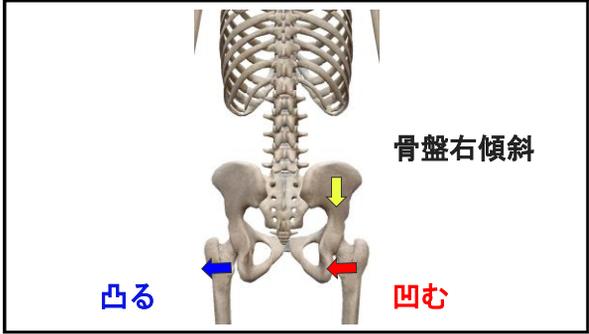
結論から先に？

骨盤右傾斜の場合

右股関節外転位→大転子凹む

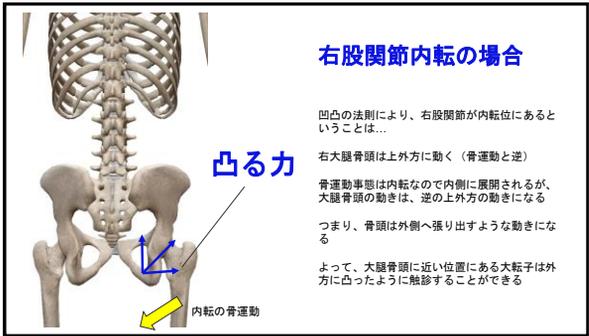
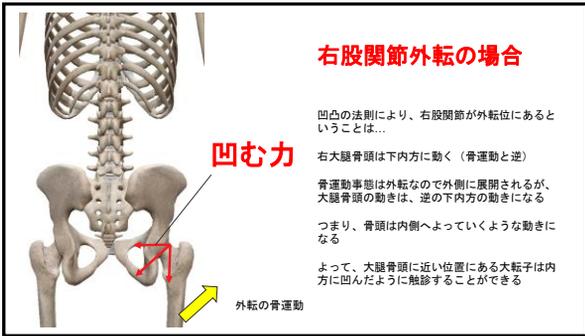
左股関節内転位→大転子凸る

凸る（とつる）??
笑



???

こういうことです(;^_^A



まとめます💡

右に骨盤が傾斜している場合

腸骨稜の触診：右が低い

右股関節：外転位なので凹んでる

左股関節：内転位なので凸ってる

左に骨盤が傾斜している場合

腸骨稜の触診：左が低い

右股関節：内転位なので凸ってる

左股関節：外転位なので凹んでる

あとは、この知識を実践に活用するだけです(^^)!

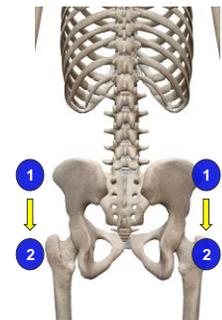
今日は、立位での股関節アライメントの評価を紹介💡

立位での股関節内外転のアライメント評価

- ①腸骨稜を側方から触診
- ②大転子を側方から触診

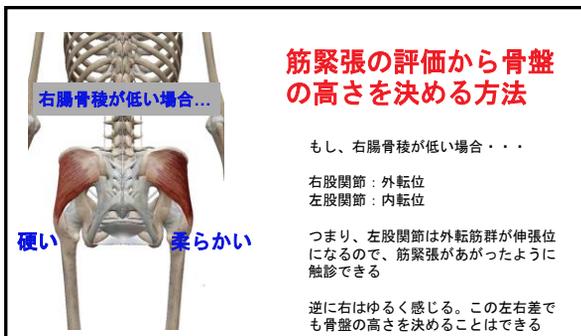
腸骨稜に対しての大転子の相対的な出っ張り具合を評価

一応の基準として、理想的な股関節アライメントの場合は、腸骨稜と大転子は平行に触診することができる



実技で確認してみましょう(^^)／

もう1つ！股関節側の評価でできること！



ここまでできれば、あとは評価の整合性が合うかどうか？を確認するだけです

ということ...

STEP3 整合性を確認する

骨盤の高さと股関節の整合性を確認する

- ①腸骨稜で高さを確認
- ②もしこっちが低いなら、股関節は～と考える
- ③推論を元に股関節アライメントの評価
- ④整合性がとれていれば、腸骨稜の高さはほぼ正確にとれてることでしょ(^^)／

大体**80%**くらいは、推論通りの股関節アライメントになっていると思います(^^)

だけど、もし整合性がとれなかったら...
なんてこともあるので、少し今回の趣旨とはずれますが、解説しておきます(^^)

骨盤の高さと股関節のアライメントが矛盾した場合に考えられること

- ①通常の運動連鎖に従わないくらいひどい状態になっている
- ②内外転か腸骨稜の高さのどちらかの評価が間違ってる

対策は？

アライメントに矛盾が生じた時の対策

- ①他の評価で検証してみる（次回詳しくやりますね）
- ②無視する！！（①の対策ができない場合ですよ）

無視？

無視です！他の評価で検証不能な場合、股関節のアライメント評価はみなかったことにします！！

他に対策がない場合は、最初に決めた腸骨稜の高さが正確だと信じてそのまま**主訴の改善**に突き進んでください！！

腸骨稜の高さと股関節のアライメントが一致しないからってなんですか！？

私達に必要なことは、整合性を一致させることではありません！

矛盾に悩むことでもありません！！

私達にとって本当に大切なことは、患者さんの主訴を改善すること！悩んでいるより評価を進める！！推し進める！

右の腸骨稜が低いと思ったら、股関節がどうあっても右が低い前提で突き進む！評価をやりきる！アプローチまでやり切る！

そして再評価をやればいい！症状に改善がみられなければ、また推論しなおす！この繰り返しです

とにかく一度最後までやり切る！！
これが、大切な経験値になるし、大体それでいい結果もついてきます(^^)

腸骨稜と股関節の評価...どちらが正しいか悩んだら...この一択で決めてください(^^)

先に評価して決断した方が正しい！！

次回は、さらに他の評価で整合性をとることをやります。背臥位のままで、骨盤の高さ揃ったかどうかを判断できるようになるから便利です(^^)

感情リリース体験セミナー

- ・ 不定期開催
- ・ ZOOM
- ・ 今のところ無料
- ・ 大体1週間前にメールとSNSで募集しています

* 先行優待はメールなので、それで埋まったらSNSでは募集しません



ご清聴ありがとうございました。いつの日か天草にもおこしください



みなさまの臨床にお役立ちしてもらえたら嬉しいです(^^)

また、次回お会いできたらうれしいです

次回
他関節と骨盤の高さその2 背臥位編

4月21日（金） 19：00～20：00（予定）

また、メールにてご案内いたします(^^)

* ゆくゆくは、毎月第1と3火曜日にやる予定です