


知識と臨床を繋げる為の 立ち上がり動作の再考

～離殿をスムーズにする為に～



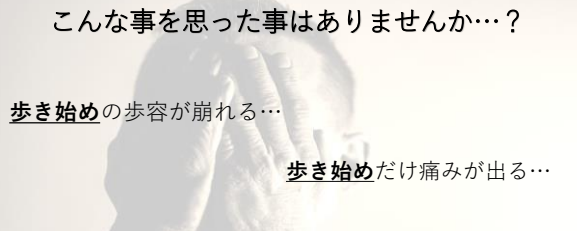
ふくだ整形外科 骨粗しょう症・スポーツクリニック
FJstar株式会社 Bridge事業部 Bridge講師
理学療法士 川村優貴

こんな事を思った事はありませんか…？

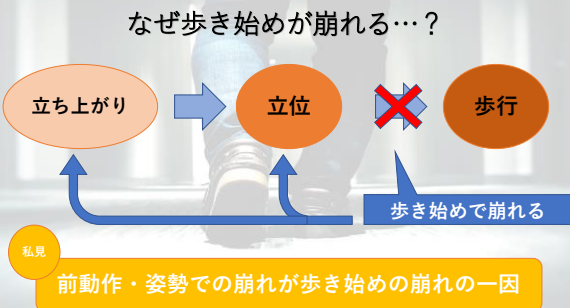
歩き始めの歩容が崩れる…

歩き始めだけ痛みが出る…

歩き始めに問題がある方が多いのでは？



なぜ歩き始めが崩れる…？




立ち上がり → 立位 → 歩行

歩き始めで崩れる

私見 前動作・姿勢での崩れが歩き始めの崩れの一因

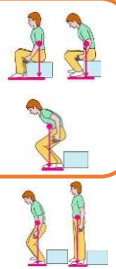
歩き始めの前動作として
立ち上がり動作をきちんと
評価・検証をする必要がある…

立ち上がり動作に着目



【立ち上がり動作の期分け】

- 第1相 重心の前方移動期 (座位～殿部離床直前)
- 第2相 殿部離床期 (殿部離床～足関節最大背屈)
- 第3相 重心の上方移動期 (足関節最大背屈～)



【重心の前方移動期】

準備 ▶ 前方移動

股関節上で骨盤が大きく前傾

↓

坐骨結節が座面後方へ移動

↓

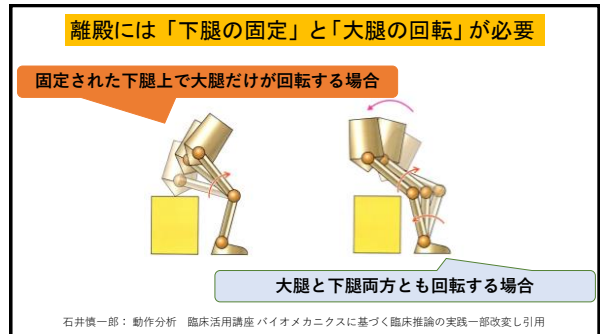
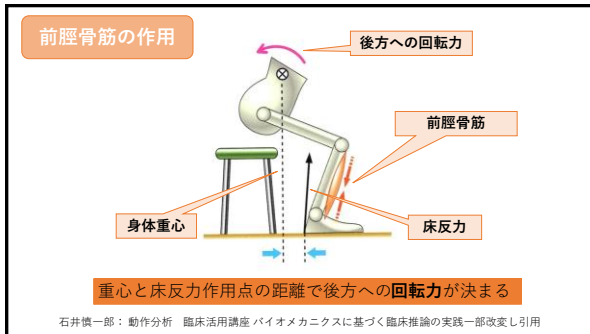
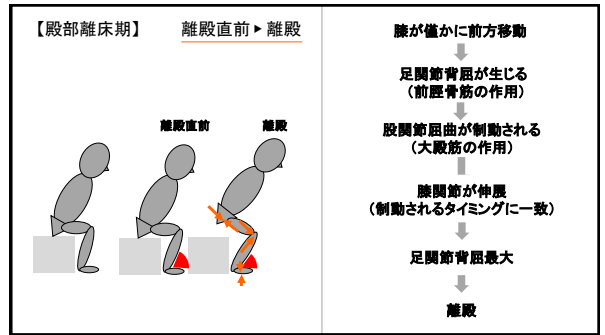
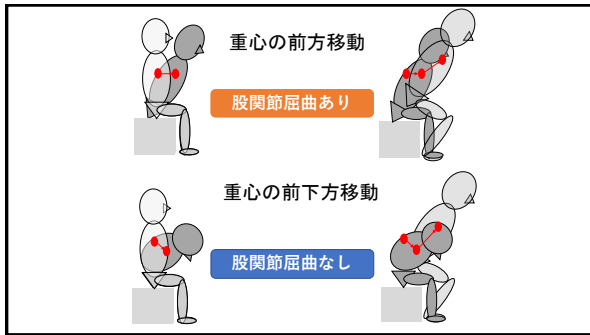
坐骨が座面を後方へ押し出す力が発生

↓

身体重心が前方へ押し出される

これら運動は体幹の動的安定に依存する





実技

- 前方重心移動を股関節屈曲で行う
- 前脛骨筋の収縮の確認
- 左下肢抗重力伸展活動の促し

※当日は実技を交えてお伝えします

今日のポイント

- 立ち上がり動作のバイオメカニクスの復習
- 立ち上がり動作分析の焦点を絞る
- 立ち上がり動作への介入のきっかけを作る

※当日は以上の内容 + α について実技を含めてお伝えします。
皆様とお会いできることを楽しみにしております。
よろしくお願いします。