

# 股関節の可動性

Hip mobility

室伏広治のセルフチェック



# 股関節屈曲の可動性 ～ 内旋・外旋 ～

- 壁から足、一足と握り拳一つ分離れたところに足のつま先を置きます。



- 片方の脚を、太ももが地面と水平になるまで上げて、膝を壁につけます。

# 股関節屈曲の可動性 ～ 内旋・外旋 ～

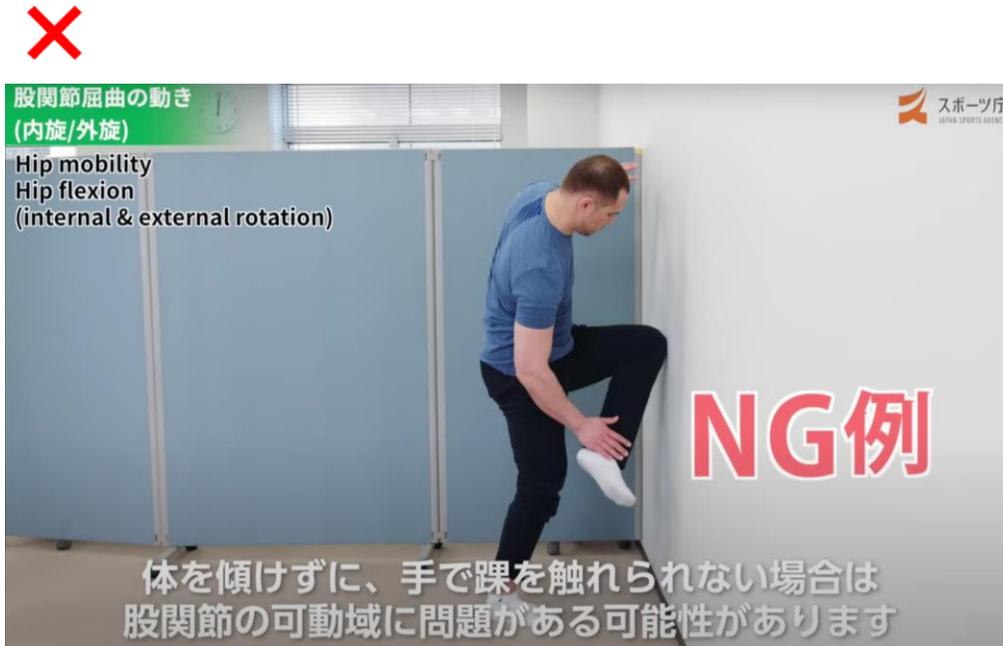
- 膝を壁につけたまま、肩や体を傾けずに膝を支点に左右それぞれ内回旋、外回旋させ、内くるぶし、外くるぶしを手でそれぞれ触れるか確認しましょう。



- 左右の肩の高さは、水平にします。

# 股関節屈曲の可動性 ～ 内旋・外旋 ～

- 体を傾けずに、手でくるぶしを触れられない場合は、股関節の可動域に問題がある可能性があります。



# 股関節伸展の可動性 ～ 内旋・外旋 ～

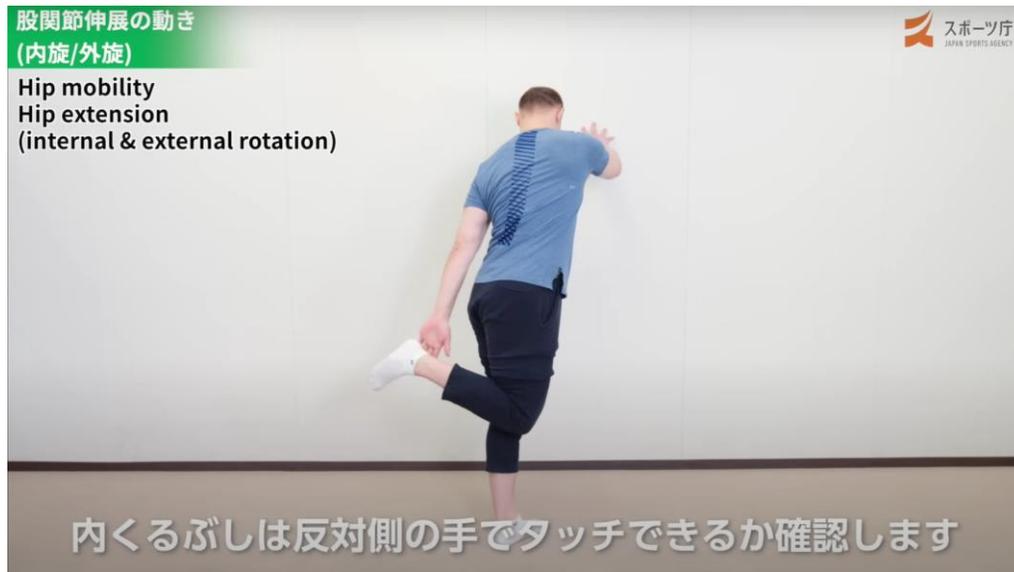
- 手を壁に置き、体を支えながら、片膝を曲げて、もう一方の膝にくっつけます。



- 地面についでる方の脚の膝は真っ直ぐに伸ばしましょう。

# 股関節伸展の可動性 ～ 内旋・外旋 ～

- ・ 後ろに曲げた方の足首を左右に振り、外くるぶしは同側の手、内くるぶしは反対側の手でタッチできるか確認します。



- ・ 動作を行う時肩が傾かないように注意してください。
- ・ 姿勢が変わらず、くるぶしをタッチできますか？

# 股関節伸展の可動性 ～ 内旋・外旋 ～

- 左右差はありますか？
- 後ろに挙げた脚の膝が前に出たり、支えている脚が曲がらないように注意しましょう。

×



×

