

無料レポート！

1～3年目理学療法士が知っておくべき



仙腸関節 5つのポイント

全 41 Pages

この無料レポートは、

仙腸関節を治療したいけど
よく分からない

もっと人より
色々な情報を知りたい

とりあえず
基本的なことを知りたい

そんな**1～3年目の理学療法士を対象**に書いたものです。

これを読むだけで必ず**今より仙腸関節に詳しくなれます！**

早速これを読んで臨床へ繰り出し、新たに**ステップアップ**しましょう！



著作権について

この無料レポートの著作権は作成者に属します。

この無料レポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この無料レポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の 全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この無料レポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この無料レポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この無料レポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

POINT① 仙腸関節の基本！その形と向き

POINT② 仙腸関節を動かすために重要な2つの軸

POINT③ 仙腸関節の要！2つの軸が作り出す角度

POINT④ 仙腸関節にも？凹凸の法則からみる特徴

POINT⑤ 仙腸関節は動かせる！効果的なランドマーク

POINT① 仙腸関節の基本！その形と向き

POINT② 仙腸関節を動かすために重要な2つの軸

POINT③ 仙腸関節の要！2つの軸が作り出す角度

POINT④ 仙腸関節にも？凹凸の法則からみる特徴

POINT⑤ 仙腸関節は動かせる！効果的なランドマーク

仙腸関節の基本！形と向き

仙腸関節の別名に関する
体の部位といえばこれ！

そう…『**耳**』です。

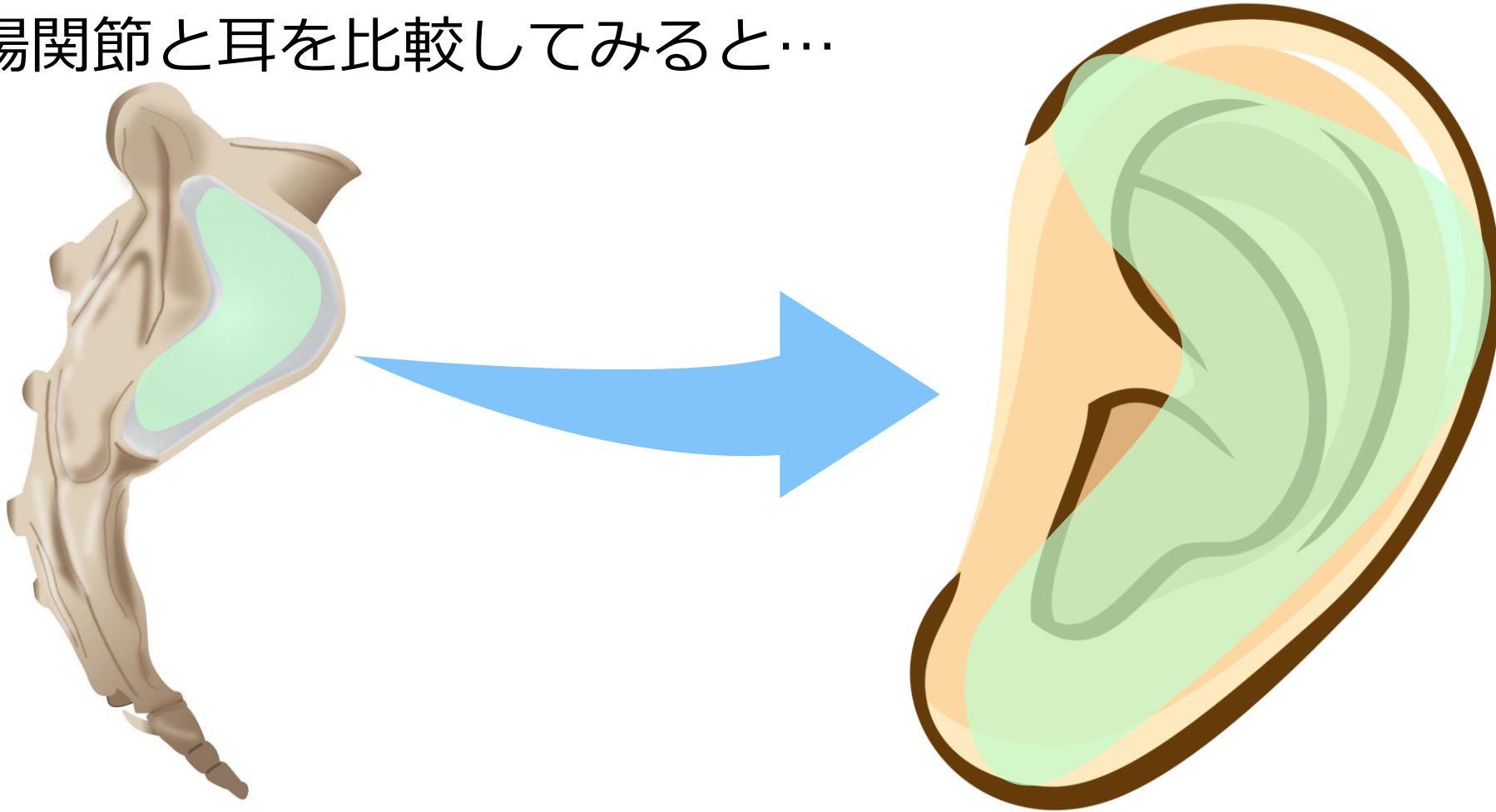
仙腸関節 = 耳状面

聞いたことありませんか？



仙腸関節の形

仙腸関節と耳を比較してみると…



A

ちなみに
仙腸関節の向きは…

こちら！



後



前

仙腸関節の形・向き



注意したいポイント

仙腸関節 : 前に凸
本物の耳 : 後ろに凸

仙腸関節の耳状面と本物の耳との違い、
押さえておきましょう！



ランドマークを押さえよう！

Comment!

ランドマークとは？

体の要所にある、触診する上で
重要なポイントのことです！

PSIS

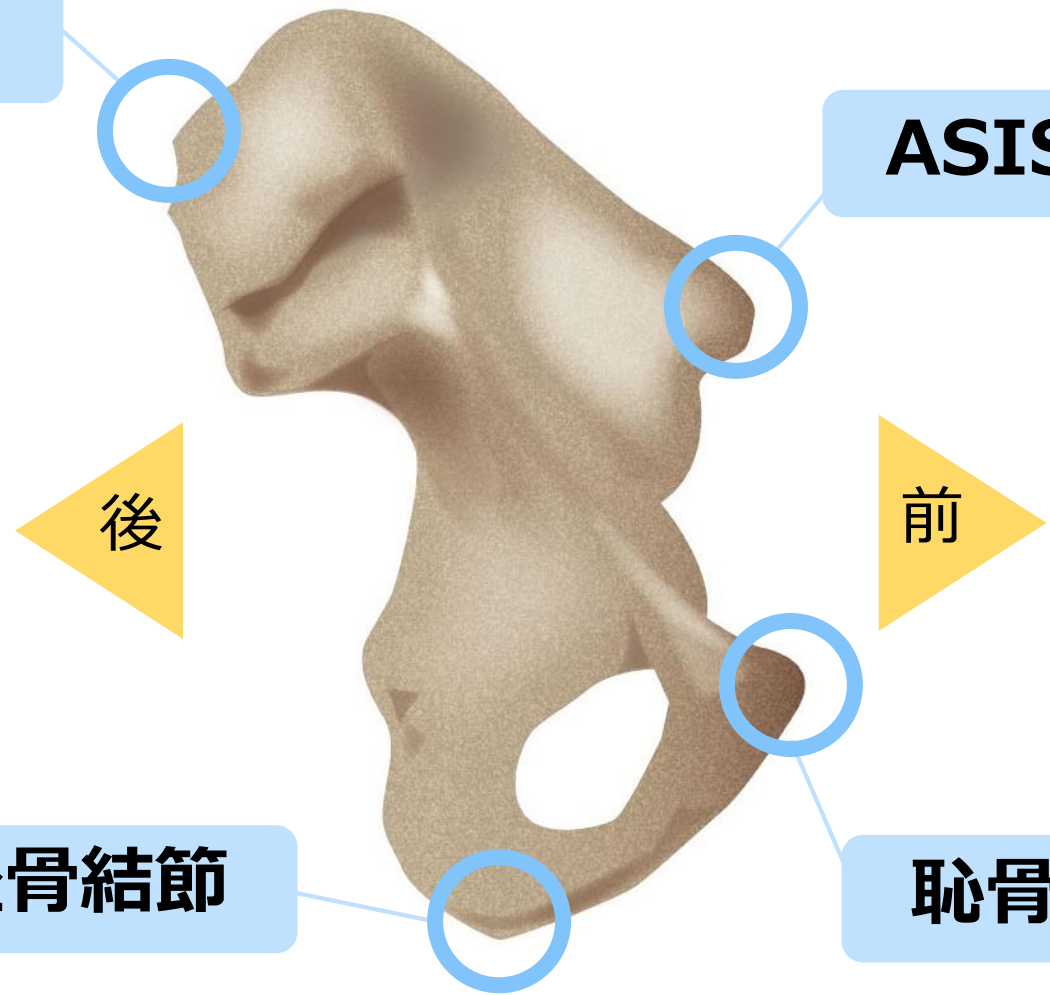
ASIS

後

前

坐骨結節

恥骨結節



仙腸関節の基本！形と向き まとめ



仙腸関節は…

- ・ 形が耳に似ていて【**耳状面**】という
- ・ 関節の向きは【**前に凸**】



POINT① 仙腸関節の基本！その形と向き

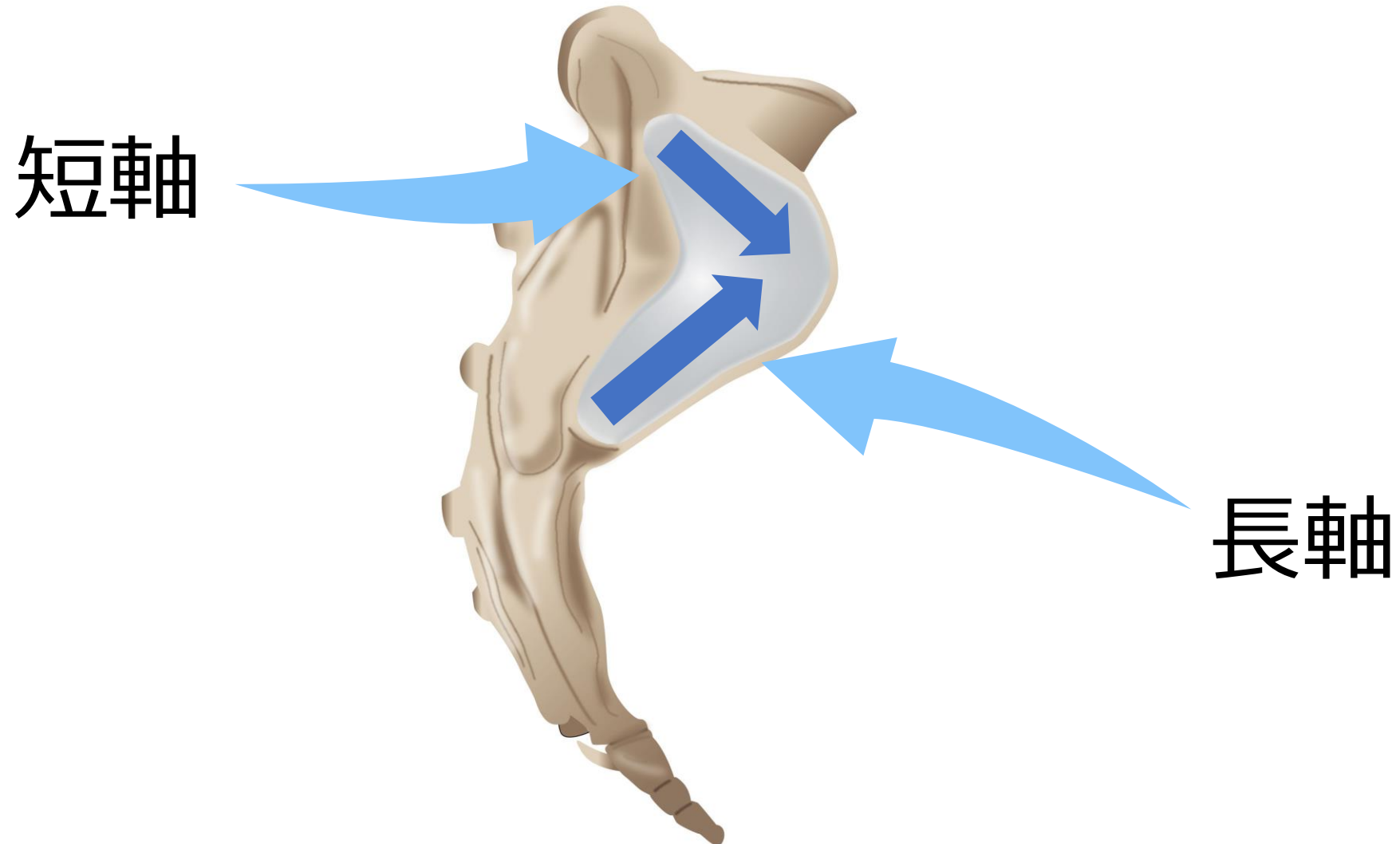
POINT② 仙腸関節を動かすために重要な2つの軸

POINT③ 仙腸関節の要！2つの軸が作り出す角度

POINT④ 仙腸関節にも？凹凸の法則からみる特徴

POINT⑤ 仙腸関節は動かせる！効果的なランドマーク

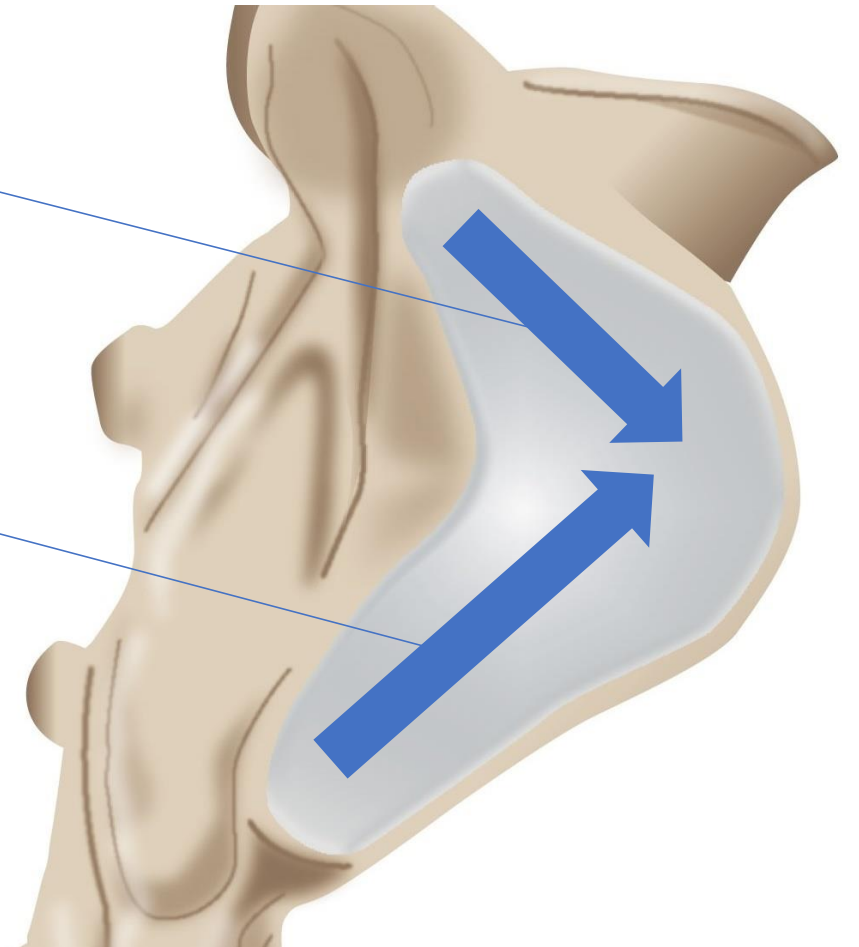
仙腸関節の重要な2つの軸



耳状面の上方に位置する軸は
『**短軸**』

耳状面の下方に位置する軸は
『**長軸**』

※矢印は書きましたが、一方向の動きではありません

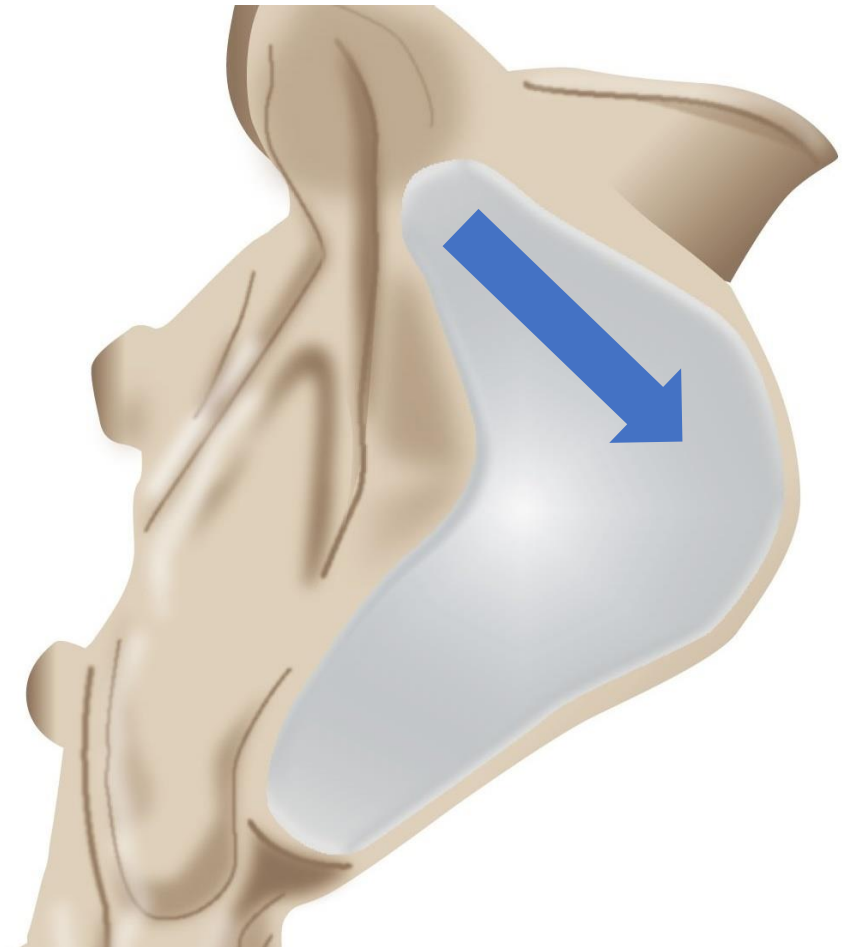


『**短軸**』は仙腸関節の上方に位置し、
その**動き**は...

【斜め下前方】 or 【斜め上後方】

『**短軸**』が対応する動き

⇒仙骨底

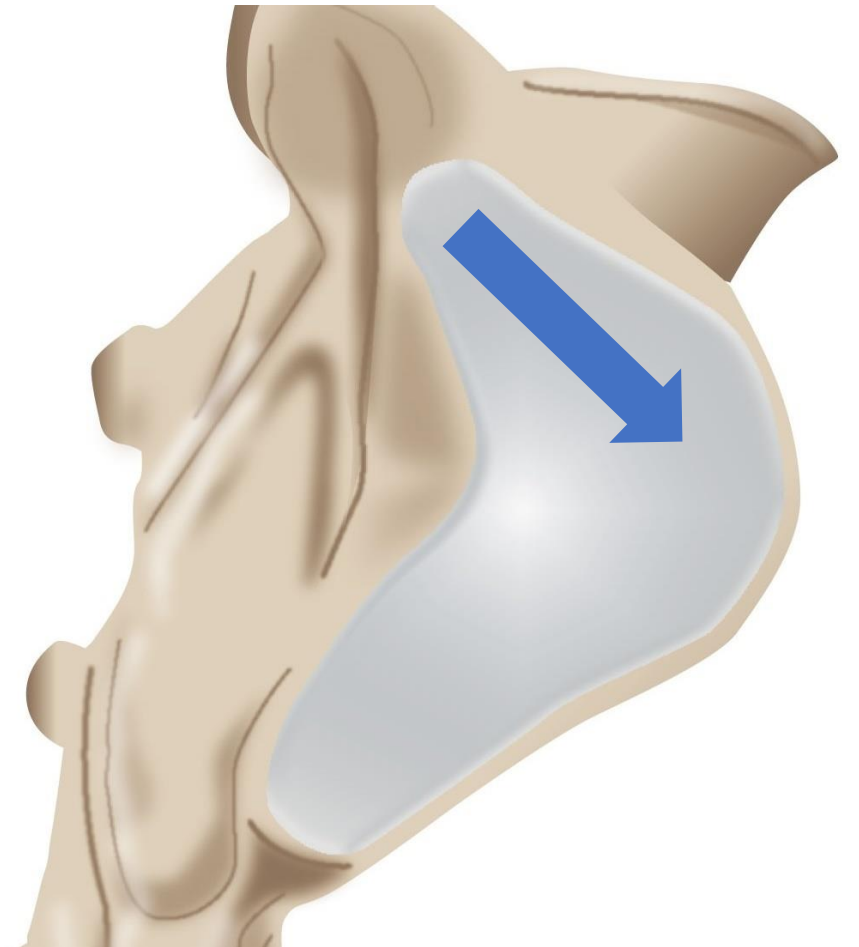


仙骨のニューテーション

短軸に沿って**斜め下前方へ動く**
⇒仙骨底は**前へ倒れる**

仙骨のカウンターニューテーション

斜め上後方に動く
⇒仙骨底は**後ろへ起き上がる**



『**長軸**』は仙腸関節の下方に位置し、
その**動き**は...

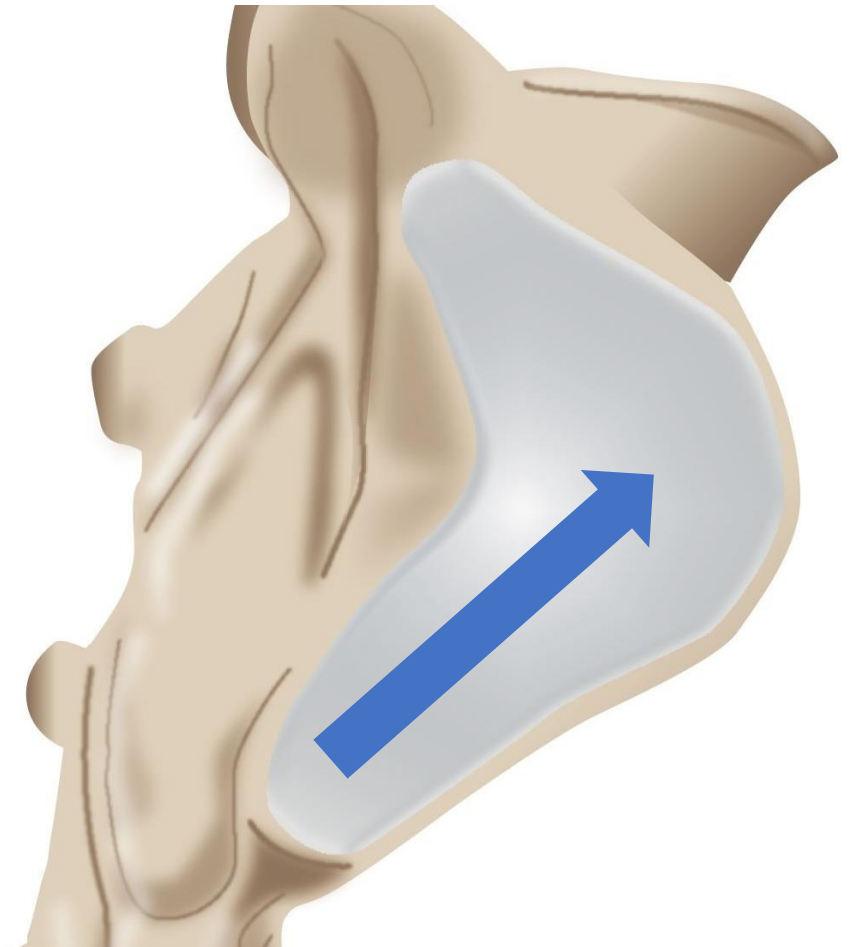
【斜め上前方】

or

【斜め下後方】

『**長軸**』が対応する動き

⇒仙骨尖

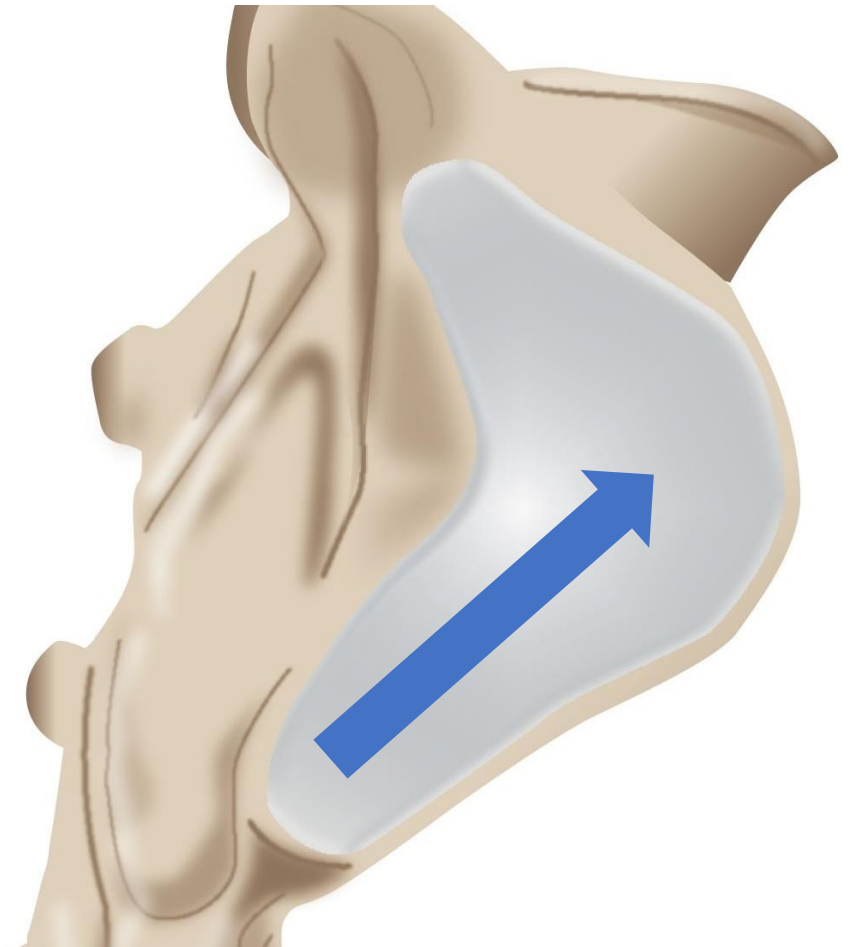


仙骨のカウンターニュートーション

長軸に沿って**斜め上前方へ動く**
⇒仙骨尖は**前へ移動する**

仙骨のニュートーション

斜め下後方に動く
⇒仙骨尖は**後ろへ移動する**



仙腸関節の重要な2つの軸 まとめ

- **短軸**は仙骨底の動きに対応する
- **長軸**は仙骨尖の動きに対応する
- **ニューテーション**（うなずき運動）
短軸の斜め前下方への動きで誘発される
長軸の斜め前上方への動きで誘発される
- **カウンターニューテーション**（起き上がり運動）
短軸の斜め後上方への動きで誘発される
長軸の斜め上前方への動きで誘発される



ちなみに復習として…



寛骨に対する仙骨の…

- ・ ニューテーション
- ・ カウンターニューテーション

しっかり理解しよう！

寛骨に対して仙骨が前傾方向へ動くこと
(相対的に寛骨は後傾方向へ)

うなずき運動ともいう

寛骨のランドマークは...

ASIS : 上方移動

PSIS : 下方移動

恥骨結合 : 上方移動

坐骨結節 : 上方移動



寛骨に対して仙骨が後傾方向へ動くこと
(相対的に寛骨は前傾方向へ)
起き上がり運動ともいう

寛骨のランドマークは...

ASIS : 下方移動

PSIS : 上方移動

恥骨結合 : 下方移動

坐骨結節 : 下方移動



仮説

- ①仙腸関節狭窄部
- ②仙骨粗面軸
- ③恥骨結合軸

Comment!

様々な議論がありますが、
現在ではまだ確実な回転軸は定まっていません...

しかし前述した短軸・長軸に沿って移動することは
立証されているのでしっかり押さえておきましょう！



POINT① 仙腸関節の基本！その形と向き

POINT② 仙腸関節を動かすために重要な2つの軸

POINT③ 仙腸関節の要！2つの軸が作り出す角度

POINT④ 仙腸関節にも？凹凸の法則からみる特徴

POINT⑤ 仙腸関節は動かせる！効果的なランドマーク

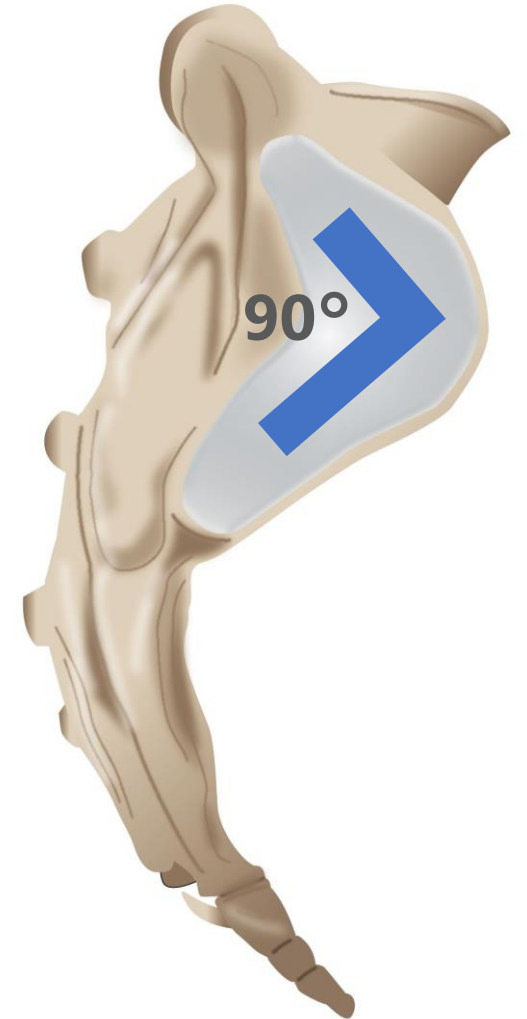
仙腸関節の2つの軸が作り出す角度

基本的には【**90°**】

もちろん仙腸関節は個人により差があるため一概には全てそうだといえないが、基本的には長軸と短軸との関係は90°とされている

Comment!

ちなみに女性は90°以下
男性は90°以上の割合が多いといわれています。

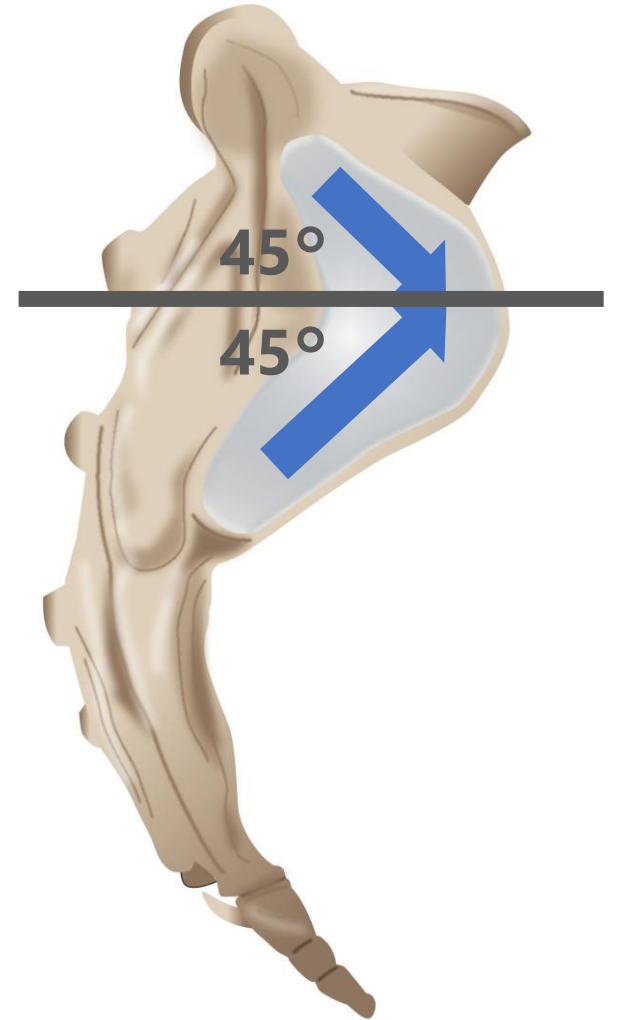


水平線を引くと…

水平線を引くと短軸と長軸に対して

【 $45^{\circ}/45^{\circ}$ 】

画像によっても差異はあるが、基本的には
静止立位で見ると水平線に対して長軸と短
軸が 45° ずつの角度をもつ



仙腸関節の2つの軸がなす角度まとめ

- 長軸と短軸のなす角度 【**90°**】
- 水平線を引いた時のそれぞれの角度 【**45°/45°**】
- 仙腸関節を動かすのに**角度のイメージが重要！**



POINT① 仙腸関節の基本！その形と向き

POINT② 仙腸関節を動かすために重要な2つの軸

POINT③ 仙腸関節の要！2つの軸が作り出す角度

POINT④ 仙腸関節にも？凹凸の法則からみる特徴

POINT⑤ 仙腸関節は動かせる！効果的なランドマーク

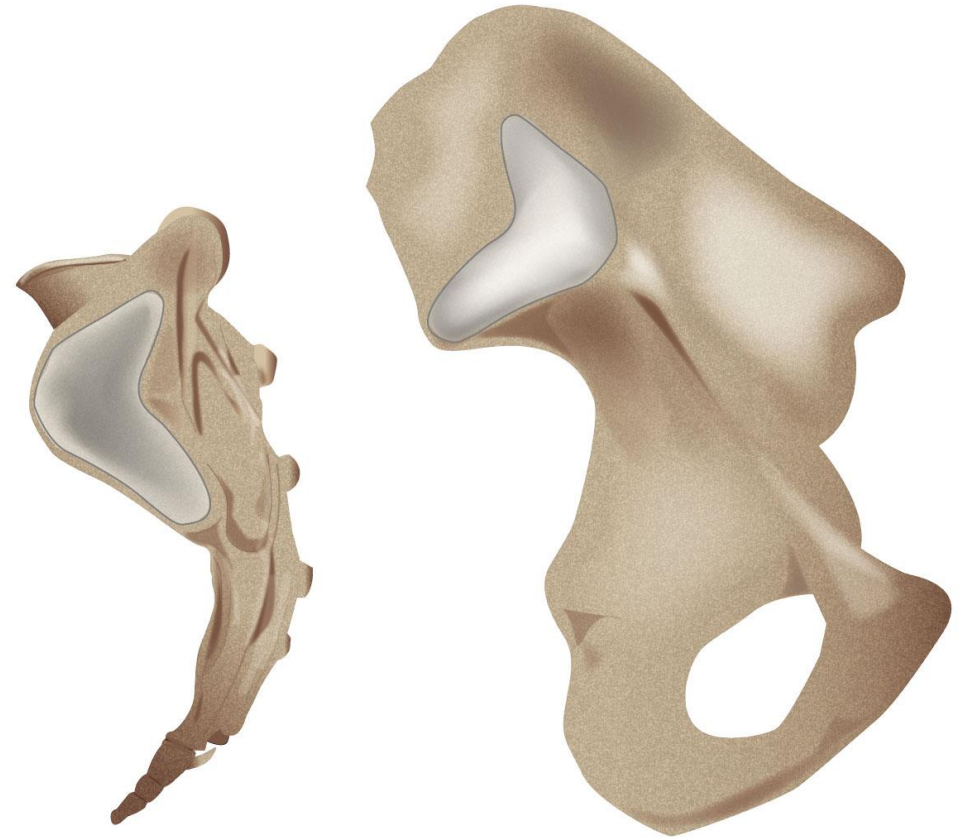
仙腸関節の凹凸の法則



結論から言いますよ！

仙腸関節は平面ではありません！

腸骨側：凸
仙骨側：凹



仙腸関節面上での考え方

腸骨側の凸と仙骨側の凹

この凹凸上を**お互いが動き合っている**

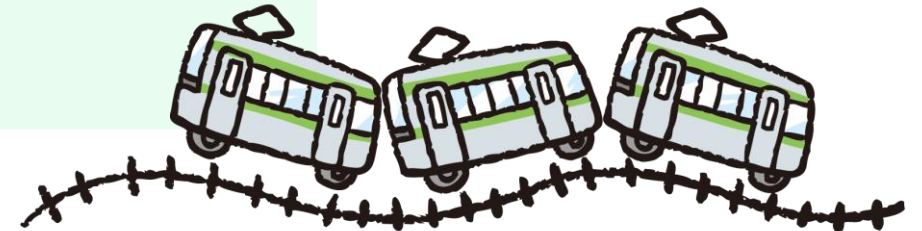
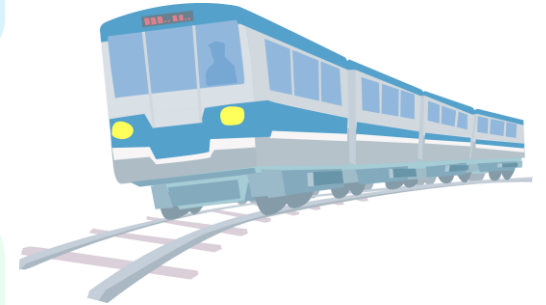
Comment!

ちなみ...

仙骨に対して腸骨が動く

腸骨に対して仙骨が動くという風に両方とも動きます。

列車がレールの上を走るイメージです！



例① 仙骨に対して腸骨が移動する

下肢からの影響を受けやすい**腸骨**に対して
仙骨がそれに対応するケース



- ・ 下肢伸展位のまま体重を骨盤で受けてしまった場合
(階段を一段 踏み外すなど)
- ・ 直接的に寛骨臼体に衝撃を受けてしまった場合
(坐骨を打つ尻もちなど)



例② 腸骨に対して仙骨が移動する

脊柱からの影響を受けやすい**仙骨**に対して
腸骨がそれに対応するケース



- ・ 脊柱の柔軟性の低下の場合
(先天性・後天性疾患など)
- ・ 直接的に仙骨自体に衝撃を受けてしまった場合
(尾骨を打つ尻もちなど)



仙腸関節の凹凸の法則 まとめ

- 腸骨側が凸
- 仙骨側が凹
- レール(腸骨と仙骨の凸凹)上を仙腸関節は動いている
- 仙骨に対して腸骨が動く場合もあれば、
腸骨に対して仙骨が動く場合もある



POINT① 仙腸関節の基本！その形と向き

POINT② 仙腸関節を動かすために重要な2つの軸

POINT③ 仙腸関節の要！2つの軸が作り出す角度

POINT④ 仙腸関節にも？凹凸の法則からみる特徴

POINT⑤ 仙腸関節は動かせる！効果的なランドマーク

仙腸関節を動かすランドマーク



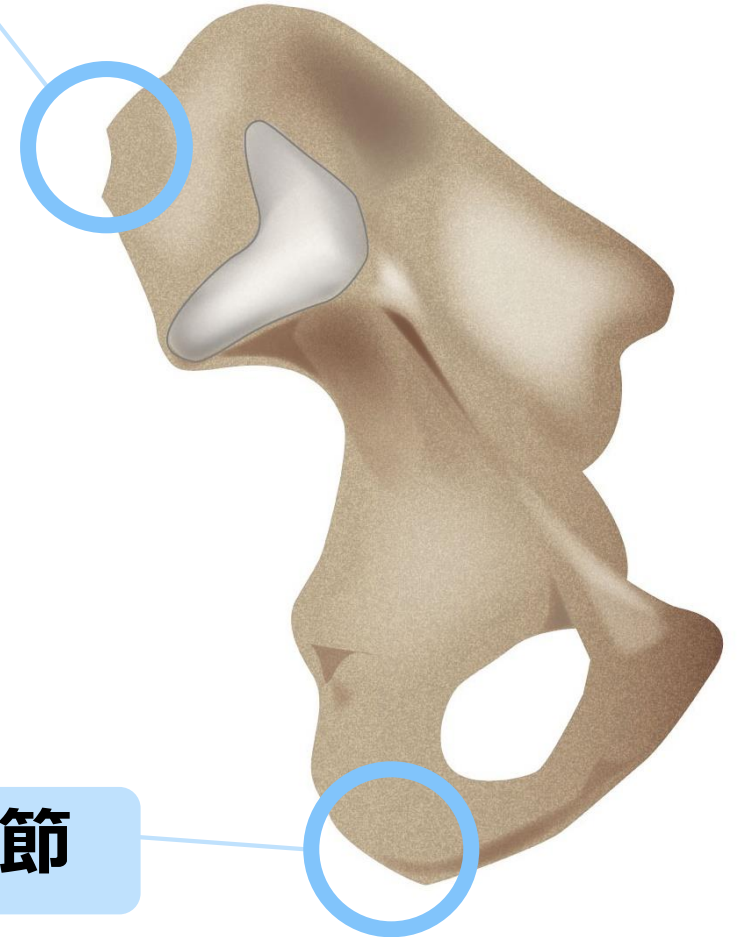
結論から言いますよ！

短軸を動かすときは**PSIS**から

長軸を動かすときは**坐骨結節**から動かす

PSIS

坐骨結節



短軸の動かし方

- ・ 仙腸関節上端と恥骨結合上端を結ぶ角度はおよそ**60°**
- ・ 仙腸関節の短軸が形成する角度は**45°**

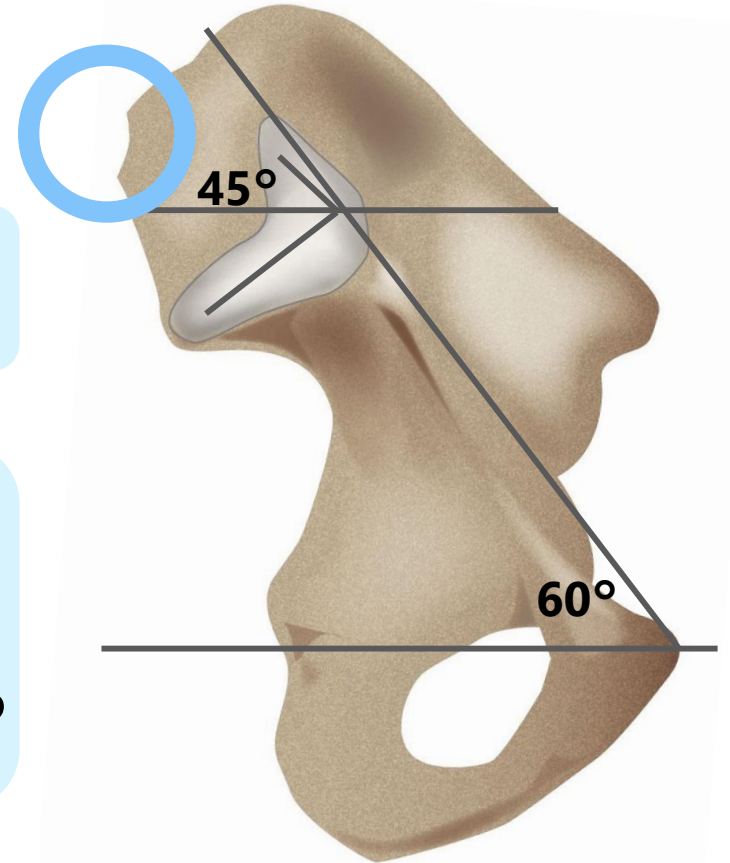


誤差が**15°**存在する



PSISからのアプローチがオススメ

PSIS ⇒ **恥骨結合**に向かってテンションをかける



長軸の動かし方

- ・ 坐骨結節から**ASIS**を結ぶ角度がおよそ**35°~40°**
- ・ 仙腸関節の**長軸**が形成する角度は**45°**

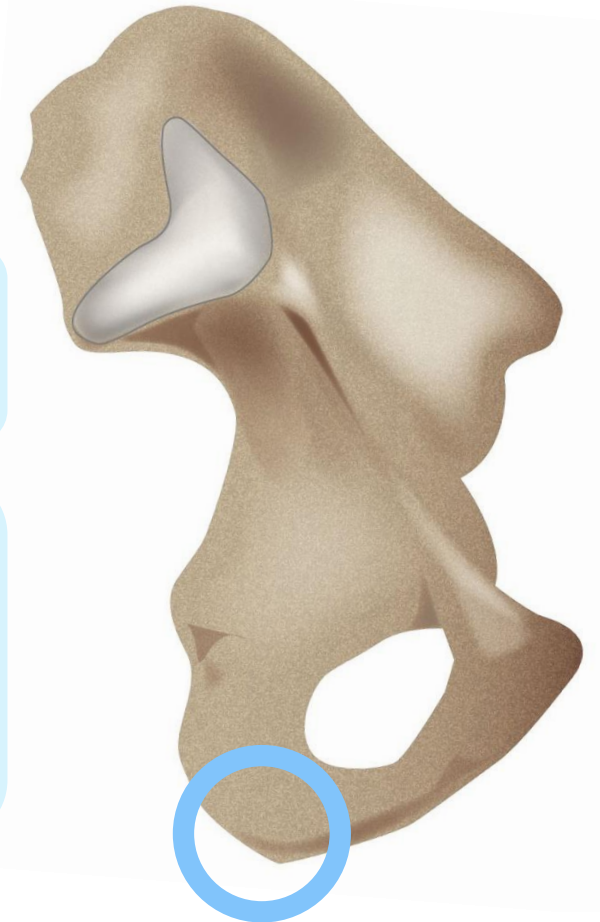
類似するアプローチ方法は…

PIISでも可能であるが、**坐骨結節**の方がより正確に骨を触診でき、行いやすい



坐骨結節からのアプローチがオススメ

坐骨結節 ⇒ ASIS・恥骨結合の中間（臍下・丹田）



短軸・長軸の動かす方向

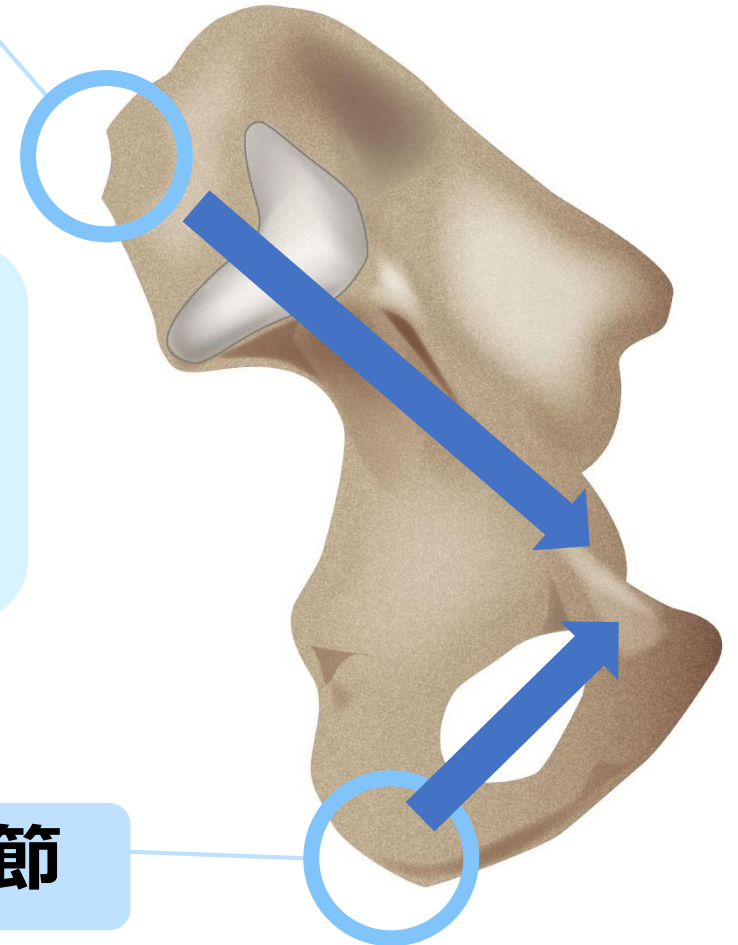


短軸：PSIS→恥骨結合

長軸：坐骨結節→ASIS・恥骨結合の中間

PSIS

坐骨結節



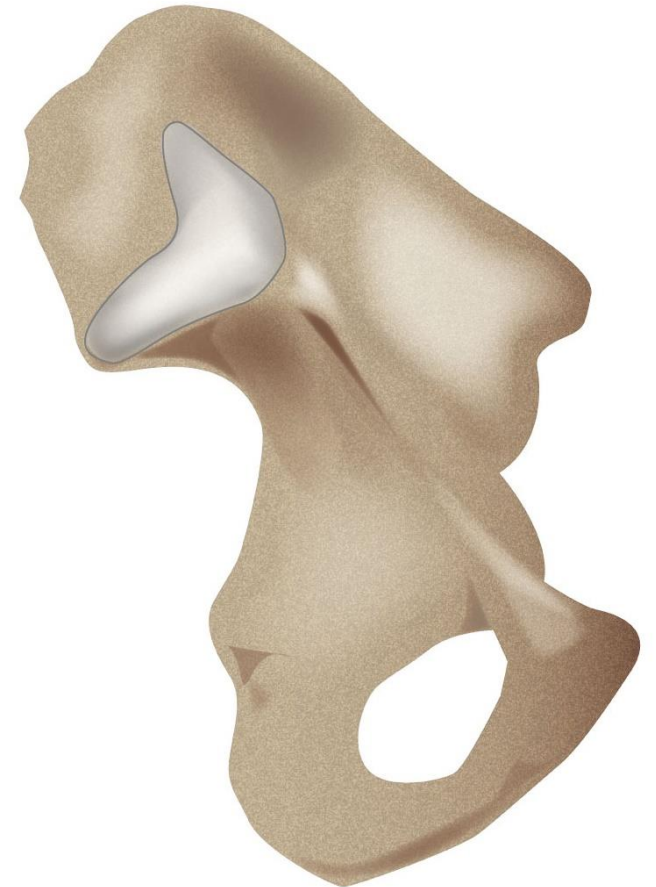
Comment!

Bone to boneでの治療をすることで
より**不快感がなく**、治療者も骨の動きを
感じることができます。

そのため…

- **短軸方向**への動きは**PSIS**
- **長軸方向**の動きは**坐骨結節**

が適切です。



仙腸関節を動かすランドマークまとめ

- 短軸は**PSIS** → 恥骨結合に向かって動かす
- 長軸は坐骨結節 → **ASIS**・恥骨結合の中間
(臍下・丹田) に向かって動かす
- 基本的には**Bone to bone**で治療する方が
関節治療としては患者さんの不快感が少ない



最後まで読んでいただき、本当にありがとうございました。

ここで無料PDFレポートを最後まで読んでくださったあなたへ
特別なご案内があります。

これまでに臨床で困った方々からの声にお応えして
“1～3年目理学療法士のための腰椎・骨盤帯マニュアル50選”を
作成いたしました。

詳細はこちらのリンクに書いてありますので、是非今すぐご確認ください！

http://rihakyoku.com/lp/manual_lumbar_pelvis.html