



図 9-9 マットエクササイズ  
頸部のストレッチ

◇ マットエクササイズ

頸部のストレッチ。手部をローラーに固定することで、肩甲骨の下制を誘導し、純粋な頸部側屈を行う（図 9-9）。

エクササイズ施行後

◇ 姿勢分析

左偏位していた上半身は正中化している。頸部の右側屈も軽減している（図 9-10）。姿勢を修正した状態では、走行中の右へのストレスが軽減したという感想が聴取された。

今後は、正中化した姿勢の感覚を維持しながら、歩行、走行へとつなげ、修正した運動パターンを自分のものとするように学習していくことが求められる。

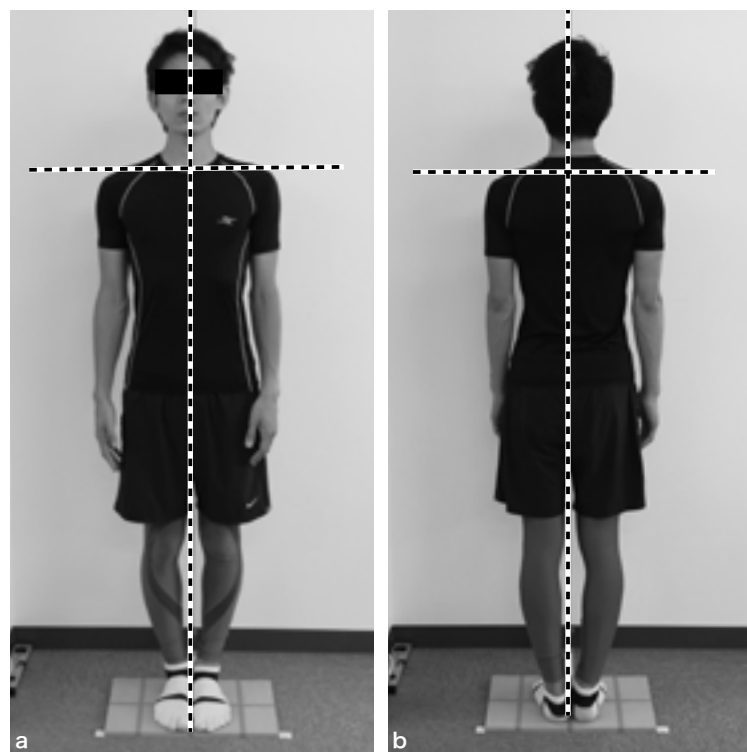


図 9-10 エクササイズ後、静止立位正面 (a), 背面 (b)

症例 2

長期にわたる腰痛

基本情報

女性，29 歳，病院勤務専門職。

主訴：腰痛

機序：中学生の頃から続く症状であるため、機序については不明。

既往歴：

右ハムストリングの筋断裂

腰椎捻挫

スポーツ歴：

小学校：バスケットボール（部活動）

中学：バスケットボール（部活動）。コルセットを着用し、試合にも出場し

た。陸上競技（部活動，幅跳び）  
高校：陸上競技（部活動，幅跳び，右踏切）  
大学：バスケットボール（部活動）  
現在：バスケットボール（月 1 回程度）  
希望：腰の違和感をなくし，仕事やバスケットボール中に痛みが出ないようにしたい。

評価

◇ 姿勢分析（図 9-11）

前額面：両肩甲骨に翼状肩甲を認める。肩甲骨右下制・左挙上，頸部右側屈，顔面

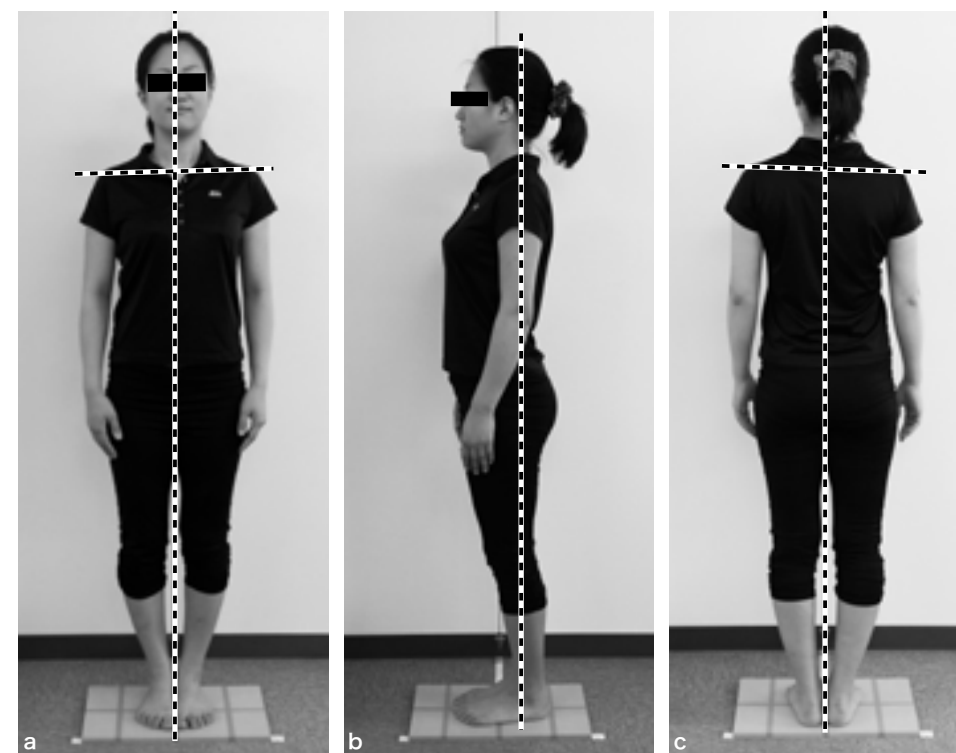


図 9-11 エクササイズ前、静止立位正面 (a), 側面 (b), 背面 (c)