

## ◎ 足関節部の固定法5種の詳細

### 1. Ver.H

内旋感弱い・外旋の柔軟度・ROMかなり良好な方向け

**つま先0度で二重巻き** (ゴムの位置は**外果のやや上**と**中足骨頭部**)

### 2. Ver.MH

内旋感やや弱い・外旋の柔軟度・ROMがそこそこ良好な方向け

**つま先0度で一重巻き** (ゴムの位置は**外果のやや上**と**中足骨頭部**)

### 3. Ver.M

内旋感やや強い・外旋の柔軟度・ROMが普通～やや不良な方向け

**つま先30～40度で一重巻き** (ゴムの位置は**外果のやや上**と**中足骨頭部**)

### 4. Ver.MS

内旋感強い・外旋の柔軟度・ROMが不良な方

**つま先60～70度で一重巻き** (ゴムの位置は**外果のやや上**と**中足骨頭**)

### 5. Ver.S

内旋感超強い・外旋の柔軟度・ROMがかなり不良な方

つま先90度以上で一重巻き (ゴムの位置は**外果のやや上**と**踵骨部**)

\* O脚ブロック・タオルが落ちなければOK

- ・ 1と2はO脚ブロックを中足頭部～踵部全体、3～5は踵部にはさむ
- ・ 迷ったら「O脚ブロックタオルは厚め」 & 「足関節固定は硬め」を選択する

## ◎ 膝部の代表的な固定法4種の詳細

### 1.. Ver.0

基本的な固定

膝蓋骨直下に巻く

### 2. Ver.1

すき間が目立つ・横弾力が硬めな方向け

Ver.0固定後、膝蓋骨直上に追加する

### 3. Ver.2

曲がりが目立つ・内旋が強め・外旋硬めな方向け

Ver.0固定後、脛骨粗面下方に追加する

### 4. Ver.3

すき間も曲がりも目立つ・横弾力&内旋・外旋ともイマイチな方向け

Ver.0固定後、膝蓋骨直上&脛骨粗面下方に追加する

\* Ver. 1経由とVer.2経由がある



※黄色の矢印がVer.0

## ◎ 足関節・膝部固定後の注意

- ・ 固定力が強くなるにつれ痛みが出やすくなる
- ・ 固定後に必ず「痛いところはありませんか？」と確認する
- ・ こちらから声をかけない場合、痛くても我慢する方がいる

### ① 中足部外側、外果部、膝外側の痛み

ゴムは正しく巻けているか？

テンションは適切か？

### ② 踵が痛い

○脚ブロックの位置は適切か？

○脚ブロックのクッション性に問題はないか？

### ③ 膝全体が痛い

ゴムの本数は多すぎないか？

固定時間が長過ぎないか？

過伸展位になっていないか？

## ◎ ラーニング

- ・ ラーニングとは、『O脚の人にO脚じゃない人の感覚を学んでもらう』事
- ・ ラーニングには『弱・中・強』の3種類がある

**【重要】ラーニングに入る前に毎回必ず「肛門から臍部までの緊張感」を意識させる**

### 1. 弱ラーニング

- ・ 「肛門から臍部までの緊張感がある状態」⇒「臀部が軽度密着する状態」
- ・ 臀部同士がピタッとくっつけばOK
- ・ ほぼ力を使わず、『**緊張感+α**』を意識、練習する
- ・ O脚の人はいきなり強い力を出そうとするので、「10%→20%→30%・・・」や「1mm→2mm→3mm・・・」など数字を意識してもらとうまくいきやすい
- ・ 筒と大腿内側後部が接触していることを実感してもらう

### 2. 中ラーニング

- ・ 「臀部が軽度密着する状態」⇒「臀部が中等度密着する状態」
- ・ 臀部同士がしっかり密着するイメージ
- ・ 骨盤底筋群(深層の筋)が働くよう誘導する
- ・ 大殿筋やハムストリングスが緊張しやすいので要注意
- ・ 弱ラーニング同様、数字を意識してもらとうまくいきやすい
- ・ 臀部の密着感と、筒と大腿内側後部の接触感が連動していることを実感してもらう

### 3. 強ラーニング

- ・ 「臀部が中等度密着する状態」⇒「臀部が最高に密着する状態」
- ・ 中ラーニング同様、大殿筋やハムストリングスではなく骨盤底筋群が働くよう誘導する