

# 【実技編1】

## ◎当スクールのO脚矯正の考え方

『O脚を治す』ではなく『O脚じゃない人になる』

- ① O脚じゃない人と同じ脚の状態を知る
- ② O脚じゃない人の感覚を知る
- ③ 日常生活に落とし込み習慣化する

## ◎施術の流れ

1. 問診の記入
2. 写真撮影
3. テスト
4. 問診・カウンセリング・初回説明
5. 仰臥位チェック&指導
6. 股関節調整
7. 足関節の固定
8. 膝関節の固定
9. ラーニング
10. 指導
11. 写真撮影&評価

\* 第1回実技講義では、3・5・6・7・8を行います  
時間があれば10も行います

## ◎ テスト

- ・ 姿見の前で行う
- ・ つま先の角度は45～60度(内旋が強い場合はMAX90度)
- ・ 後方荷重にする(踵に体重がかかっているイメージ)
- ・ 膝部を優しく把握し外旋させ、術者の足で患者の下腿を寄せる
- ・ その状態を3～5秒ホールド(=その時点での改善後の状態)

## ◎ 仰臥位チェック&指導

- ・ 内旋位になる
- ・ パッと見内旋していない場合でも大腿内側の緊張があり外旋抵抗がある
- ・ 肩幅より広げると大腿内側の緊張がなくなりやや外旋位になり外旋抵抗がなくなる
- ・ 肛門、骨盤底筋、腹筋に緊張感を出すことにより内旋抵抗が生まれる
- ・ 肩幅よりもさらに広くすることにより外旋感がアップする

## ◎ 股関節の調整

- ・ 股関節外旋開排および開排ROMが大きい方が改善の限界が上がる
- ・ 股関節の外旋と開排のストレッチ運動&抵抗運動を行う

## ◎ 足関節部の固定

### 足関節固定の種類とO脚ブロック・タオルの厚み

内旋感、外旋の柔軟度・可動域によって下記の5種のからチョイスする

1. Ver.H 内旋感弱い・外旋の柔軟度・ROMかなり良好な方
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
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
4. Ver.MS 内旋感強い・外旋の柔軟度・ROMが不良な方
5. Ver.S 内旋感超強い・外旋の柔軟度・ROMがかなり不良な方

横弾力によってO脚ブロックまたはタオルの厚みを変える(数字は目安)

1. テストで膝のすき間がなくなる・・・厚め(目安:9～10cm)
2. テストで膝のすき間が残る(～5cm)・・・中間(目安:6～8cm)
3. テストで膝のすき間が残る(5cm～)・・・薄め(目安:4～5cm)

### 手順

1. 仰臥位で患者の脚を脚台に乗せる(上気味にすると巻きやすい)
2. O脚ブロックを足根部～中足部の内側ではさむ(内果に当たらないよう注意)
- 3.. やや外反位かつ直角位かつやや外反位に保持してもらい素早く固定する

### ポイント

- ・ 足関節内反位&底屈位になると効果が出にくい
- ・ **前側のクロスの部分のみ**テンションをかける
- ・ それ以外にテンションがかからないように注意する
- \* 外果上方の腓骨部および第5中足骨部は特に注意

## ◎ 膝部の固定

### 代表的な固定法4種

外旋力・横弾力の柔軟度&ROMによってチョイスする

- ・ Ver.0 基本的な固定法
- ・ Ver.1 すき間が目立つ・横弾力が硬めな方向け
- ・ Ver.2 曲がりが目立つ・内旋が強め・外旋硬めな方向け
- ・ 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

### 手順

1. 脚台を踵部まで下げる(固定する部位の下に空間を作る)
2. 施術ゴムをセットし左下肢外側→後面→右下肢→前面の順に3重巻く
3. 前面で緩まないように留める

### ポイント

- ・ 固定前に可能な限り外旋状態にしてから固定する
- ・ 固定後に外旋する事は可能だが、最初から可能な限り外旋位する
- ・ 膝窩と膝窩の間だけテンションをかけるように巻く
- ・ 膝窩と膝窩の間以外はテンションがかからないように注意する
- \* 腓骨部およびやや後方にテンションがかかり痛みや痺れが出やすい