

今日の予定

肘関節

1. 肘関節のスタティック/モーション・パルペーション
2. 肘関節のモビリゼーション

中川貴雄 D.C.

Key-Note

肘関節の問題は
肘関節だけではなく
肩関節・手関節・頸椎
そして
身体全体を考えて治療すべき

肘の症状

- 肘が伸びない
- 肘が曲がらない
- 肘が痛い
- 肘が腫れる
- 物が持てない
- 肘がしびれる
- 肘が捻れない
- 肘が動かない

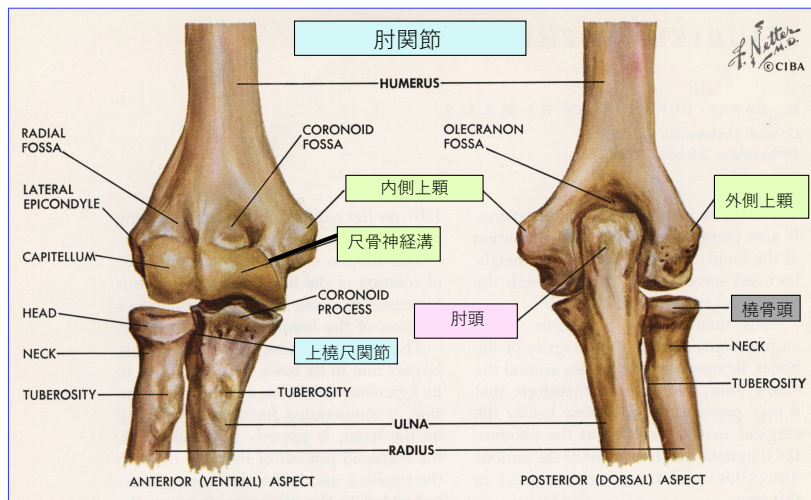
肘の異常

- 肘関節捻挫
- 肘関節骨折
- 肘関節脱臼
- 肘内障
- テニス肘(外側上顆炎)
- ゴルフ肘(内側上顆炎)
- 野球肘(内側上顆炎)
- 滑液包炎(ダーツ肘)
- 尺骨神経炎(肘部管症候群)
- 回内筋症候群
- 慢性肘関節リウマチ
- フィクセーション
- 不整列
- 上橈尺関節離開

肘の触診

- 上腕骨
 - 内側顆、内側上顆
 - 外側顆、外側上顆
 - 尺骨神経溝
- 橈骨
 - 橈骨頭
- 尺骨
 - 肘頭(外側面、内側面)
- 上橈尺関節
- 腕尺関節
- 腕橈関節
- 尺骨神経
- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 腕橈骨筋
- 橈側手根伸筋
- 尺側手根屈筋

肘関節(骨 前後像)



回内運動と回外運動1(新鮮解剖)



触診（骨の不整列）

- 橈骨
 - 前方、後方、外方、内方、上方、下方
- 尺骨（肘頭）
 - 前方、後方、内方、外方、上方、下方
- 上腕骨
 - 内方、外方、前方、後方

- 注意
 - 反対側と比較すること。
 - 症状のある部位をしっかりと確認できること。
 - それが骨、関節、靭帯、筋肉、神経などを鑑別触診できること。

肘のモーション・パルペーション

肘関節

1. 屈曲
2. 伸展
3. 回内
4. 回外
5. 内方
6. 外方

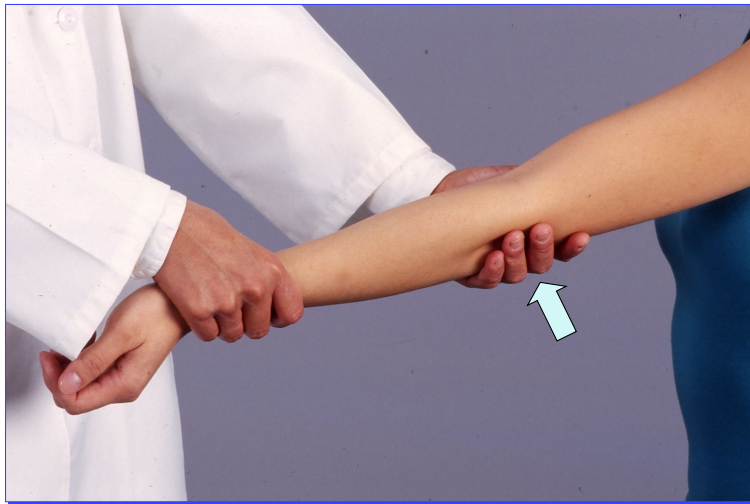
肘のモーション・パルペーション

- **橈尺関節(+腕橈関節)**
 - 橈骨内旋可動性検査
 - 橈骨外旋可動性検査
 - 橈骨前方可動性検査
 - 橈骨後方可動性検査
 - 橈骨内方可動性検査
 - 橈骨外方可動性検査
 - 橈骨上方可動性検査
 - 橈骨下方可動性検査
- **腕尺関節**
 - 尺骨前方可動性検査
 - 尺骨内方可動性検査
 - 尺骨外方可動性検査
 - 尺骨上方可動性検査
 - 尺骨下方可動性検査

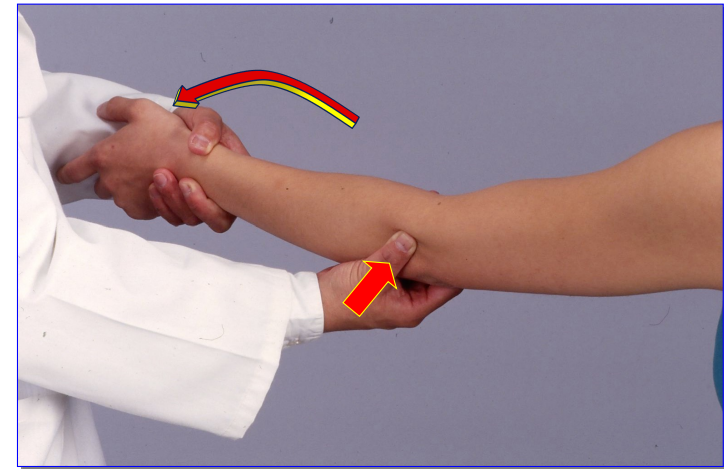
肘関節屈曲検査



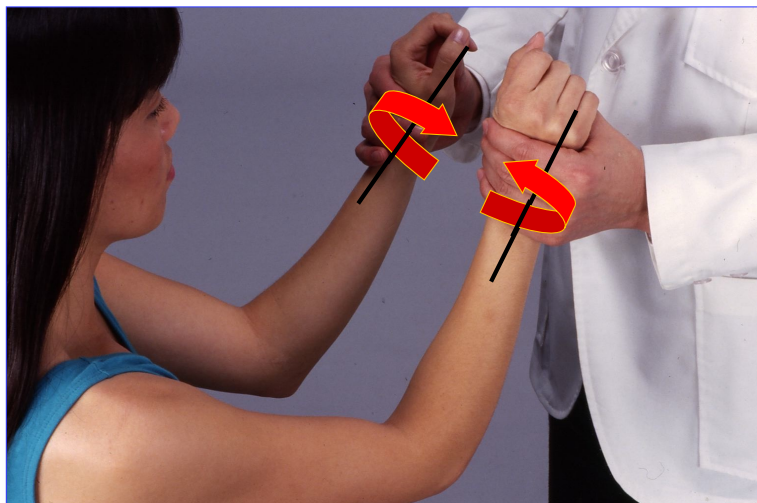
肘關節伸展檢查(尺骨)



橈骨前方可動性檢查 P104~105



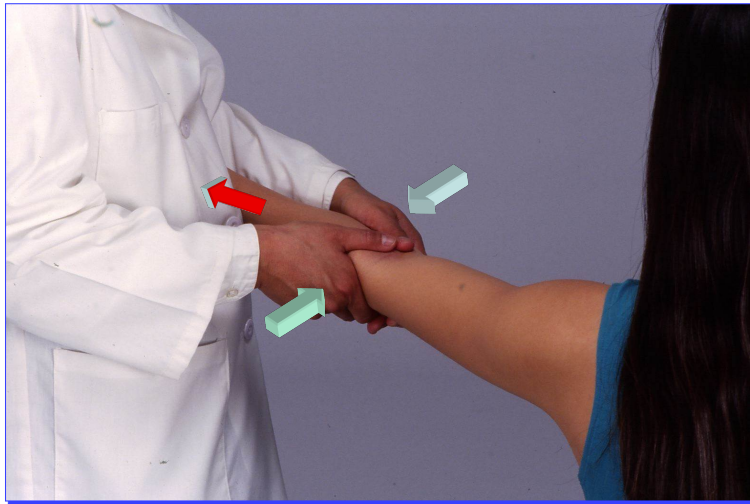
肘關節回內可動性檢查(P114)



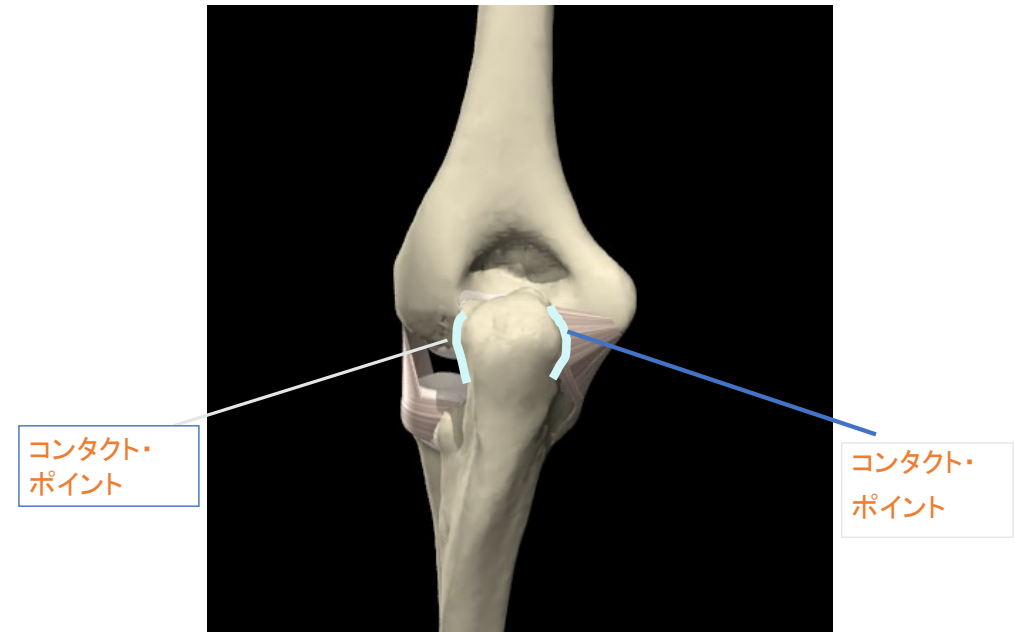
肘關節回外可動性檢查(P112)



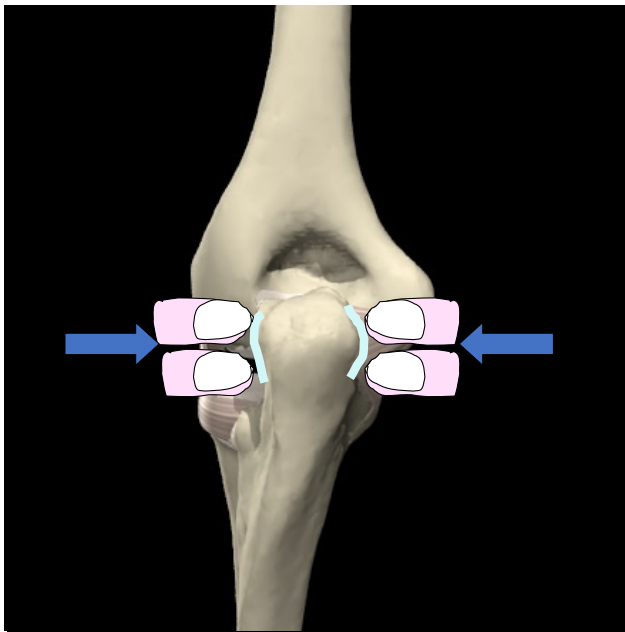
尺骨内方・外方可動性検査 (P120~123)



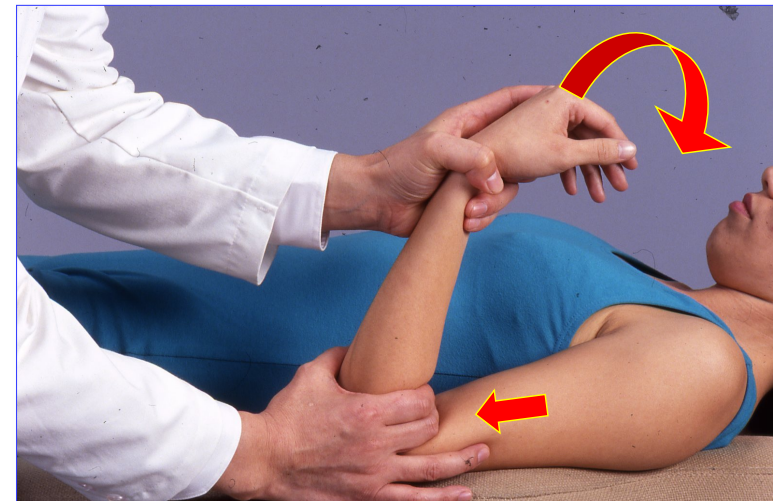
尺骨内方・外方可動性検査



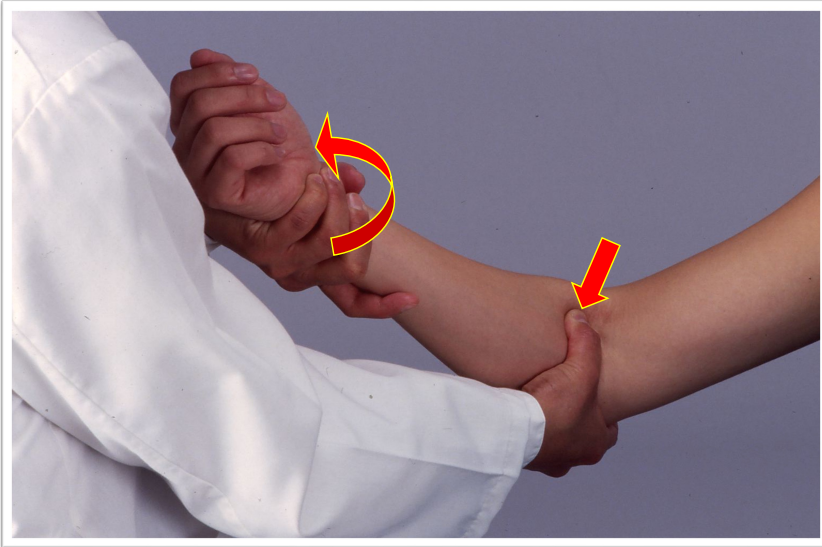
尺骨内方・外方可動性検査



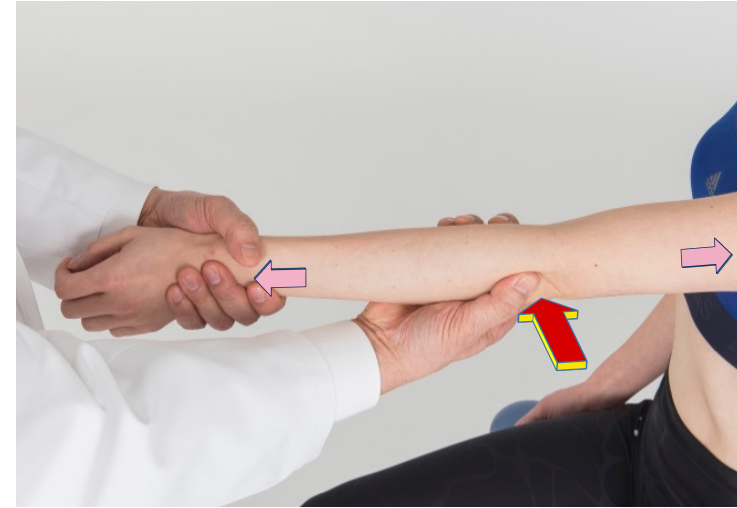
前方橈骨頭モービリゼーション(回外位)



前方尺骨テクニック(尺骨)



橈骨頭前方モビリゼーション P.119



尺骨前方モビリゼーション(肘頭)



肘関節回内/回外マイクロ牽引





テニス肘 (上腕骨外側上顆炎)

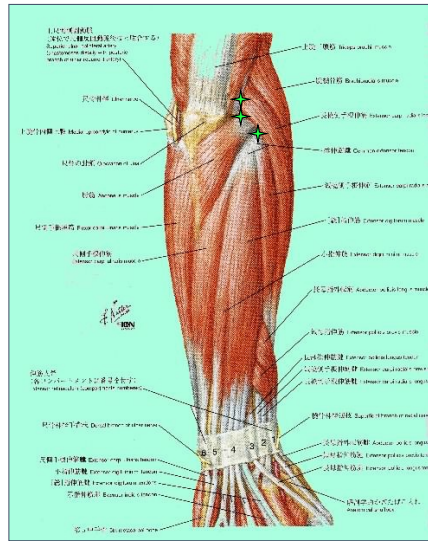
Tennis Elbow
(Lateral Epicondylitis of Humerus)



Key-Note

テニス肘は
長くかかることが多い

テニス肘(圧痛部位)



- 長短橈側手根伸筋
- 総指伸筋
- 肘筋

テニス肘

<症状>

- 伸筋（総指伸筋、長短橈側手根伸筋、肘筋）腱 附着部の自発痛、放散痛
- タオルを絞るとき、ものを持ち上げるとき
- 前腕の倦怠感

テニス肘

<原因>

- テニス選手、40-50歳代の人に多い
- 上腕骨外側上顆を覆う骨膜部とそこに付着する伸筋腱の炎症あるいは部分断裂
- テニス、ゴルフ、金づち、包丁の使いすぎ

テニス肘

<検査>

- 上腕骨外側上顆に圧痛
- 橈骨頭に圧痛
- コゼン(Cozen)検査： 陽性
- 肘関節伸展、手関節屈曲検査： 陽性

X線検査： 異常なし

テニス肘

<検査>

- コゼン(Cozen)テスト：握り拳を背屈し、検者が掌屈することに抵抗する。
- 外側上顆に疼痛



テニス肘

<カイロ治療>

- 伸筋のリラクゼーション
- 外側上顆、橈骨頭の矯正
- 肘関節マイクロ牽引
- 橈尺関節の固定
- サブラクセーションの治療：骨盤、腰/胸/頸椎、肩関節、手関節
- 筋肉調整

テニス肘

• <カイロ検査>

触診(SP,MP)：

- 上腕骨外側上顆（外方変位、上方変位）
- 橈骨頭（外旋変位、後方変位、外方変位、前方変位）

筋力検査

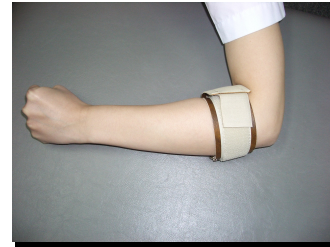
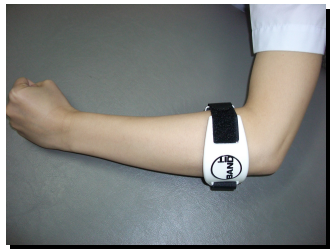
- 対立筋を使ったTL

テニス肘

<治療における注意点>

- 治療効果に差がある。
- 腱の部分断裂があると時間がかかる（3ヶ月から1年）
- 固定が必要
- 運動療法が必要（痛みが軽減した後）

テニス肘用サポート装着



- 肘関節上では効果がない
- 上橈尺関節をしめる。
- 橈側伸筋群の固定
- 締めすぎない

次回の Key-Note 講座

手関節

1, 2, 3

手関節は

橈骨、尺骨、

手根骨（舟状骨、月状骨、三角骨、豆状骨、大菱形骨、小菱形骨、有頭骨、有鉤骨）

第1～5中手骨

15個の骨とそれが作り出す関節そして筋肉を考える

11月19日、12月10, 17日

肘関節マイクロ牽引法 (回内/回外中間位)

