◆ 運動器チェック体操 ◆

＜ 下 肢 ＞

1）日頃から歩き方に注意しておく。

2）左、右、左、右と**足踏み**をする。

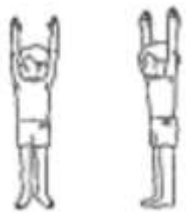
3）立位姿勢をとり、（５秒間）**片脚立ち**を行う。

⇒　歩行異常、下肢変形などを診る。

4）立位から**しゃがみ込み動作**を行う。

⇒　股関節、膝関節、足関節の痛みや可動性制限を診る。

＜ 上 肢 ＞



5）**両手をあげ、横から下ろす。**

⇒　肩関節の痛みや可動性制限を診る。

6）掌を上に向け、

腕（肘）を伸ばし、その後肘を曲げて手を肩に付ける。

腕を伸ばし、腕の内回し・外回しを行う。

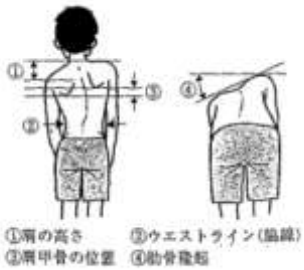
⇒　肘関節の痛みや可動性制限、

また左右のバランスを診る。

＜ 脊柱側わん ＞

7）体を曲げる・**おじぎする（体前屈）**

⇒　肩の高さ、肩甲骨の位置、脇線、肋骨隆起



8）からだを**そらす。**

⇒　体前屈・伸展時の腰痛の有無、