

5セルフ ストレッチ

福岡大学の教授であり、当院スポーツ整形外科に勤務されている岩本先生とのつながり、毎年この時期にリハビリテーション部のスタッフが、スポーツ科学部の学生を対象に講義をさせて頂くことになっていきます。

南川 整形

リハビリ
テーション部

福岡 大学

スポーツ
マッサージ

【第5回スポーツマッサージ】

今回のセルフストレッチは、当院で日頃から患者さんに指導している内容に加え、岩本先生からのリクエストもあり「肩関節後方タイトネス」の評価も行いました。肩関節の可動性に重要な肩甲骨を、徒手的に固定して上肢を外転や水平屈曲させ、その角度を計測する方法です。一般的にはオーバーヘッドスポーツにおいて“利き腕”での柔軟性低下が見られることがあります。



《肩甲骨の機能評価》

肩関節後方タイトネスの評価法

- ❖ CAT: Combined Abduction テスト
 - ✓ 上腕を外転し側頭に近づくと正常
 - ✓ 近づかなければ柔軟性低下が疑われる
- ❖ HFT: horizontal flexion テスト
 - ✓ HFT は肘が鼻を越えると正常
 - ✓ 鼻を越えない場合は柔軟性低下が疑われる

～感想～

全5回という短い開催ではありましたが、今年のスポートスマッサージの講義も今回で終了になります。「限られた時間でいかに必要なことを伝えるか」、病院で患者さんや学生に指導している内容ともオーバーラップさせながら、コンディショニングの調整やケガの予防に必要な技術を、参加した学生に伝えたいという思いで各スタッフ心がけて取り組んできました。今年度の講義が、少しでも福大生の活躍につながればと思います。

リハビリテーション部 鶴田 崇/城ヶ崎 政光