

## 浦和シニア セルフチェック

### 基本的事項

・動きの中で痛みがあれば、基本的に整形外科を受診

・赤字は整形外科受診が望ましい

・ケガの予防のため要注意

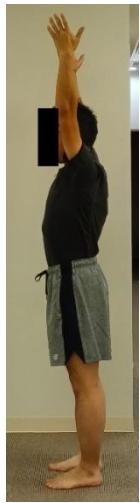
### □肩関節

①両手バンザイ

②肘を開いて手首を上に向ける運動

・肩が上がらない、動かすときに痛みがある。

・動きの途中、もしくは最後で痛みがある



③肘を開いて手首を下に向ける運動

・動きの途中、もしくは最後で痛みがある



④ポケットに手を入れて、親指を上に(写真:左)向けて押す運動

・ポケットを押した際に痛みがある

⑤ポケットに手を入れて、小指を上に(写真:右)向けて押す運動

・ポケットを押した際に痛みがある



## 口肘関節

### ⑥両方の肘を伸ばす運動

・肘が最後まで伸びない(要注意!)。もしくは痛い



## 口手首

### ⑧手首、親指側の痛み(舟状骨)

・親指を反らして、青○の部分を確認して軽く叩いて痛い



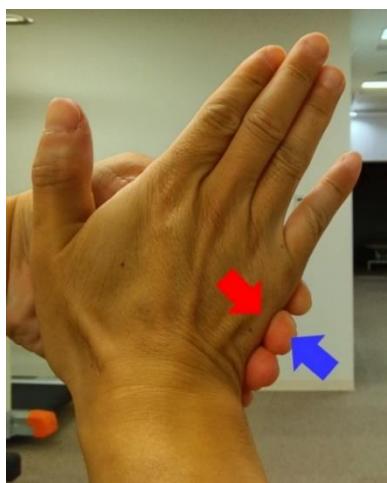
### ⑨手首小指側の痛み

・青○の部分を確認して軽く叩いて痛い



### ⑩手首小指側の痛み

・手首を小指側に動かして、反対側の手で力比べ(抵抗運動)をして痛い



## □腰部・脊柱(腰の部分)

⑪前屈運動(立った姿勢で床に手を伸ばす)

・前屈して腰が痛む、お尻・太ももの裏側が痺れる

・手が床につかない



⑫後屈運動(立って体を反る運動)

・腰が痛む(要注意!)。腰・太ももの前側が痺れる



## □股関節(足の付け根の部分)

⑬立った姿勢でかかとがお尻につくか

・足の付け根が痛い、太ももの前側が痺れる

・かかとがお尻につかない、腰が反る・膝が前に出る



## □膝関節

⑭膝のお皿周辺を軽く叩いて痛みを確認

・軽く叩いて痛む部分がある。特に膝のお皿の下の部分



⑮しゃがみ込み

・しゃがみ込んで、足のどこかに痛む部分がある

・しゃがみ込めない、踵が浮いてしまう



## 口足関節

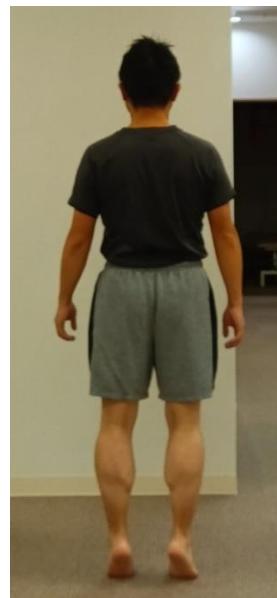
⑯踵を床につけたまま、膝を壁につける

⑰踵を床から持ち上げる

・足首もしくは、アキレス腱が痛い

・足首もしくは、アキレス腱が痛い

・手のこぶし1つ分より、つま先と壁の距離が短い



## 注意事項

・こちらのセルフチェックですべてのケガを確認できるものではありません

・ご不明点はお気軽に問い合わせください。

フィジオセンター 理学療法士 津田 泰志

メール: [tsuda.physiocenter@gmail.com](mailto:tsuda.physiocenter@gmail.com)

以上