

ギックリ腰にも対応できる
仙腸関節安定化メカニズムの
理解とベーシックなアプローチ



本日のゴール

仙腸関節の安定化メカニズムを理解して、ど
ういう時に不安定になるのかを理解できる

基本的な仙腸関節の安定化手技を実施できる



Q:なぜ仙腸関節の安定性
について知るべきか？

A:不安定性を有すると、とんで
もない痛みを出して困る人がいる

危険な腰痛

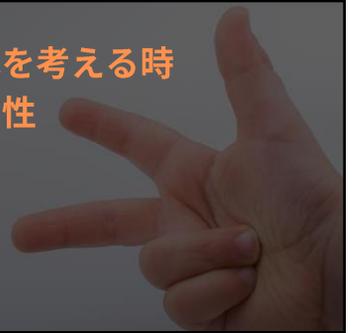
- ・受傷機転がない
- ・どんな姿勢をしても痛みが楽にならない
- ・足がしびれる、歩けない
- ・腰だけでなく背中も痛い
- ・熱が出る
- ・冷や汗が出る

今回対象となるいわゆるギックリ腰

- ・受傷機転が明確
- ・下肢にしびれがない
- ・運動時痛みは激しいが、安静にしていれば大丈夫

仙腸関節安定化 メカニズムの理解

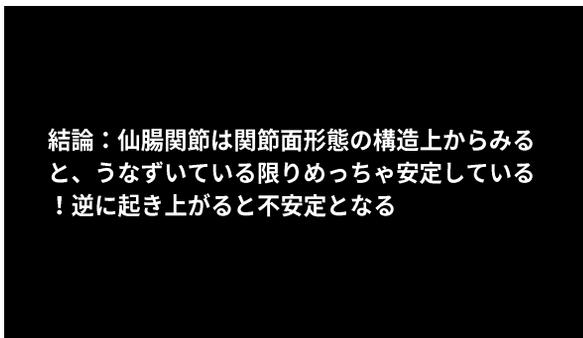
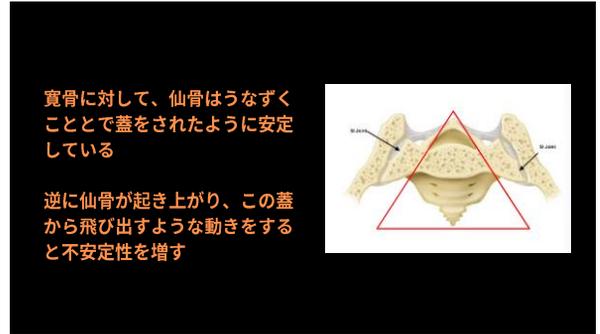
関節の安定化を考える時の 3つの方向性



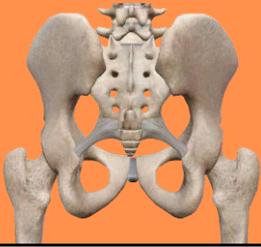
1. 関節面形態
2. 靭帯
3. 筋肉



関節面形態からみた
仙腸関節の安定性



仙棘靭帯



- ・仙骨うなずき
- ・寛骨後方回旋

見落としがちなどとても大切なポイント！！



後仙腸靭帯下部：緊張方向



- ・仙骨起き上がり
- ・寛骨前方回旋

靭帯のまとめ



仙骨うなずき+寛骨後方回旋



- ・3つの強力な靭帯が緊張
- ・仙腸関節への圧縮力も供給

仙骨起き上がり+寛骨前方回旋



- ・1つの靭帯だけ緊張
- ・仙腸関節への圧縮力も不足

仙骨起き上がり+寛骨前方回旋
→仙腸関節不安定性

結論：やっぱり、仙骨うなずき+寛骨後方回旋が仙腸関節を安定させる

筋肉からみた
仙腸関節の安定性

仙腸関節の安定性のポイント

- 仙骨うなずき
- 寛骨後方回旋

仙骨うなずかせる筋肉

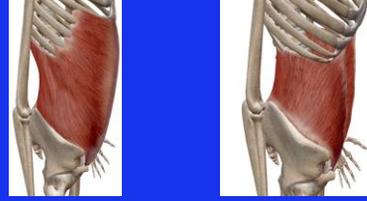
多裂筋



仙骨上部に直接付着を持つ
という点で、そのうなずき
効果は大きい

寛骨を後方回旋させる筋肉

外腹斜筋・内腹斜筋



特に外腹斜筋の緊張は寛骨後方回旋の力が強い。(もちろん腹直筋も)

大殿筋



寛骨後方回旋の力が強い

※腰痛、ギックリ腰の改善にかなり重要な筋肉

仙腸関節を不安定にする筋肉

仙腸関節不安定性のポイント

- 仙骨起き上がり
- 寛骨前方回旋

梨状筋



仙骨の前面のしかも下部に付着するので、下肢が固定された状態だと仙骨を起き上がらせる

寛骨前方回旋の筋肉



- ・ 広背筋
- ・ 大体直筋
- ・ 大腿筋膜張筋
- ・ 縫工筋

いったんまとめます！

仙骨うなずき：多裂筋（脊柱起立筋）
寛骨後方回旋：腹筋群、大殿筋

仙骨起き上がり：梨状筋
寛骨前方回旋：広背筋・股関節屈筋群

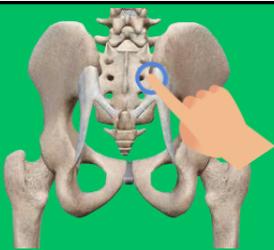
仙骨は寛骨に対してうなずいて
いなければいけない



仙腸関節の不安定性の評価

- ①指一本テスト
- ②動作での疼痛テスト
- ③姿勢
- ④仙腸関節不安定性テスト
- ⑤座位でのアライメント確認
- ⑥仙腸関節疼痛誘発テスト
- ⑦足の長さテスト
- ⑧疼痛

①指一本テスト



・ここが痛いです！と患者さんが指1本で、しかも仙腸関節付近を指し示せる場合は、ほぼ不安定性による痛みと判断

②動作での疼痛確認



- ・痛みが本当に強いときはやらない
- ・ポイントとしては1次痛かどうか？
- ・同じ動作で痛みが毎回1次痛みが確認される時は、不安定性の可能性大

③姿勢

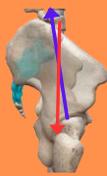
Q：仙腸関節が不安定になるリスクがある姿勢はどっち？



A：前方重心の姿勢



理想的なアライメントでは仙腸関節は完璧に安定



重力で自動的に安定



理想的な筋活動

良くはないけど、仙腸関節は超安定（しすぎ）



- 上半身の重心は後方移動しているため、寛骨を後方回旋するように誘導する→安定しますね
- 大抵、腰椎は伸展位をとるので仙骨はうなずく→安定しますね
- 結果的に、寛骨後方回旋、せんこつうなずきが自動的に完成するので、仙腸関節的にはOK!!
- 仙腸関節的には…

この姿勢は仙腸関節の安定性にとってアウト！



- 上半身の重心は前方移動しているため、寛骨を前方回旋するように誘導する→不安定の元凶
- 大抵、腰椎は伸展位をとるので仙骨はうなずく→だけど、相対的に靭帯は緩んでる…
- 結果的に、仙骨はうなずくけど寛骨は前方回旋するので、仙腸関節は不安定となる

姿勢と仙腸関節不安定性のまとめ



上半身の重心位置が前方に変位し寛骨を前方回旋させていると不安定性を有する

④仙腸関節不安定性テスト

テスト可能なら、仙腸関節の不安定性を確定するために1番大切なテスト

寛骨前方回旋テスト



- ・荷重側でテスト
- ・正常：基本的に寛骨はやや後方回旋
- ・寛骨の前方回旋が確認されたら陽性
- ・ASISで動きを追ってもOK!

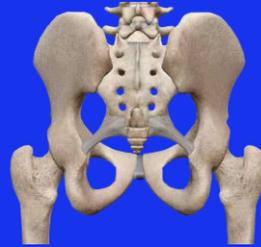
仙骨起き上がりテスト



- ・荷重側でテスト
- ・正常：PSISと仙骨下角の距離は一定
- ・PSISと仙骨下角が広がっていくと陽性

⑤座位でのアライメントテスト

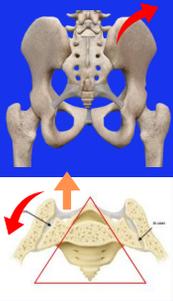
正確性には少し×けど、患者さんが動かないで出来るのは最大のメリット



仙骨の溝の深さ
*PSISとの段差

仙骨のアライメント
*S1の高さの左右差

寛骨の前方回旋
*PSISの高さ



仙腸関節の不安定性=寛骨の前方回旋

仙骨に対して、寛骨が前方回旋するので...

- ・溝が浅くなって
- ・仙骨上がっ
- ・PSISもあがる

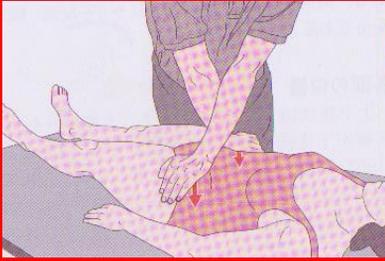
はずだよね！ってことです

⑥仙腸関節疼痛誘発テスト

これが、陽性なら仙腸関節は100%安定化させないといけない

仙腸関節を動かすのも、結構リスク高いので、自信がないなら筋肉の操作だけに留めておいた方が無難

ずーん…と重い感じ



⑦足の長さテスト

少し精度は雑ですが…

痛みが強すぎて、動作等のテストができない時に効果的なテスト！

あとは、治療効果のスクリーニングとしても効果的！

ASISの高さ



後方回旋側：高い
前方回旋側：低い
*下から触診して下端で検査

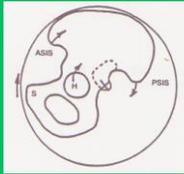
内果の高さテスト



後方回旋側：相対的に短い
前方回旋側：相対的に長い

ASISが下方で、内果が下だと、寛骨が前方回旋してる可能性が高い

寛骨の回旋と各指標の位置関係



寛骨後方回旋
ASIS：高い
PSIS：低い
下肢：短い



寛骨前方回旋
ASIS：低い
PSIS：高い
下肢：長い

⑧ 疼痛

大事なことなので、再度繰り返しますが…

明らかな強い1次痛があるときは、もうそれで不安定性を確定させてもOKです

不必要に検査したり、動かしたりして痛みを出さないで、仙腸関節を安定化することに、プランを切り替えてください

そして、もし安静時痛があれば…必ず医療機関もおススメしてください

不安定性の評価！まとめます



- ①指一本テスト：一本で指し示せる
- ②動作での疼痛テスト：決まった動きで1次痛みがでる
- ③姿勢：上半身重心前方
- ④仙腸関節不安定性テスト：PSISとIRA離れる
- ⑤座位のアライメント：溝深い、PSIS上がる、仙骨手前
- ⑥仙腸関節疼痛誘発テスト：ズーンと思い感じ
- ⑦足の長さテスト：ASISと内果が近づく
- ⑧疼痛：特に安静時痛は注意

評価：実技動画



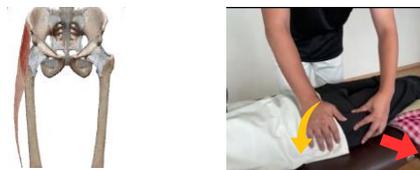
不安定性仙腸関節へのアプローチ

- ・ 仙骨うなずき+寛骨後方回旋を誘導する
- ・ 無駄に動かさない
- ・ ダイレクトな関節の操作ではなく、筋のリリースを介してなるべく間接的にアライメントを変えていく

リリースしながら、関節を誘導していくテクニック

寛骨後方回旋の誘導

大腿筋膜張筋のリリース



- ① 寛骨を後方回旋側へ誘導
- ② 大腿筋膜張筋を寛骨から引き離すように伸張
- ③ 再度寛骨を後方回旋してリリースを待つ

大股直筋のリリース



- ① 寛骨を後方回旋側へ誘導
- ② 大股直筋を寛骨から引き離すように伸張
- ③ 再度寛骨を後方回旋してリリースを待つ

縫工筋のリリース



- ①寛骨を後方回旋側へ誘導
- ②縫工筋を寛骨から引き離すように伸張
- ③再度寛骨を後方回旋してリリースを待つ

腸腰筋のリリース



- ①寛骨を後方回旋側へ誘導
- ②腸腰筋を寛骨から引き離すように伸張
- ③再度寛骨を後方回旋してリリースを待つ

広背筋リリース



- ①寛骨を後方回旋側へ誘導
- ②広背筋を寛骨から引き離すように伸張
- ③再度寛骨を後方回旋してリリースを待つ

仙骨うなずきの誘導

梨状筋リリース



- ①仙骨をうなずき方向へ誘導
- ②梨状筋に圧迫
- ③さらに仙骨をうなずかせる

必要なら直接関節を誘導して仙骨をはめる

寛骨後方回旋+仙骨うなずき



この手技は強力的に仙腸関節を安定させることができるけど、安定してる人に使うとアウトなので、きちんと評価してから使うようにしてください

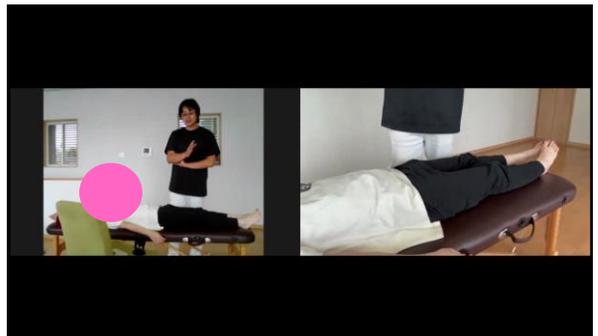
実技デモ動画



これで、寛骨に対して仙骨がはまるので、大方はOKです。これから紹介するのは、痛みがとれてからの予防としてやってみてください



- ①寛骨を前方回旋させる筋肉のストレッチ
- ②仙骨を起き上がらせる筋肉のストレッチ
- ③COREの問題
- ③腹斜筋による寛骨の制動



COREに問題がある場合は、COREを入れる



腰椎を屈曲位で保持できない場合は、その位でCOREの緊張を介助し変化をみる。腹部介助で四肢の筋出力が変化する場合はCOREの機能不全を腰椎過伸展で代償している可能性が高い。

案外若い女性に多いのが…
腹斜筋の筋力低下！

これは、リリースで改善するとかではなくて本当に弱い方が多い

ということで、テスト→

寛骨前方回旋：腰椎 背臥位でのテスト



骨盤後傾（腰椎屈曲）の状態を維持したまま、一側下肢を伸展させると腰椎には伸展方向のストレスがかかる。この伸展方向への力を腹部の筋群で制動できるのかを評価

*腰椎の下に手を置き腹部を絞って評価する事でCOREの影響を確認



これで、不安定な仙腸関節を締める方法の初級編は終了です！

最後に、関節の操作だけでやること
のリスクについての動画をご覧ください



今日の内容をそのまま実施すれば、
ギックリ腰の一步手前の状態であれば、
全然予防できますし

ギックリ腰の人が来ても、いい成果
を出せます

だけど、もう一つの要素を加えると
さらに成果はあがります

その概念とは…

離開と圧縮

仙腸関節リリース アドバンスのアドバンス

離開と圧縮の概念を応用した
ギックリ腰へのアプローチ