

6ヶ月スケジュール

“痛みを取る技術”を習得する

モーションロックはそのためのツール

完全攻略システム

（肩こり、四十肩、首痛）

（腰痛、股関節、膝）

上半身 ざっっっっくり4つの分別法

- フラクタル(頭蓋、手指、足指)
- 上肢疲労系(四十肩系)＜指、肘、背骨、鎖骨、肋骨＞
 - 四十肩、挙上制限、肘、手首、しびれ
- 自律神経系 ＜頭蓋、背骨、内臓、肋骨、骨盤、顎関節＞
 - 頭痛、不眠、めまい、耳鳴り、しびれ
- 損傷・ムチウチ・急性痛(ぎっくり首、寝違い、ムチウチ)
- * 動作姿勢系 姿勢、動作で痛い、重くなる、だるくなる
 - 家事育児、職業病、スポーツ
- * 筋痛症・リウマチ = (自律＋損傷＋動作)

下半身 ざっっっくり4つの分別法

- フラクトル(頭蓋、手指、足指)
- 下肢疲労系 足指、足首、膝、股関節、骨盤疲労
→ 狭窄症 & 坐骨症状、歩行痛
- 自律神経系 頭蓋、背骨、内臓、骨盤、顎関節
→ 背中という腰だる、腹、内腿
- ぎっくり腰、ぎっくり膝 (損傷・急性痛)
- * 動作姿勢系 寝起き、立つ時痛い、階段痛、膝閉じ症状
→ 家事育児、職業病、スポーツ
- * ムチウチ・筋痛症系 (自律＋損傷＋動作)

【発想の転換①】

痛くなくなったら、できるようになる



痛くないようにやっていたら、痛みがなくなる

=どうやったら痛くないかは
意外と自分では分からない

【発想の転換②】

客観的・施術者の的に「よくなる」

≠

患者さんが「よくなった」と言いたくなる状態

= 可動域や検査の客観性にこだわらない！

患者さんの主観 ≠ 施術者の主観

「よくなってるのになー」と思ったら「よくなってますよ」

問題点の指摘と解決策の提示

○ 一般的にセルフケア＝「体操」「姿勢」
⇒ 「やってくれない」

○ モーションロック
＝ 施術
＝ 検査
＝ 問題点の指摘
＝ 解決策の提示



⇒ 施術を自分でやってもらうことができる

セルフケア論

「痛くない」を探す & 追う

痛くない動作を繰り返せば痛かった動作も痛く無くなる

施術で「**痛くない**」「**これできない**」を探し、

家で繰り返し習得させる。

※痛いことはさせない

症例(四十肩五十肩)

- ・寝ていて痛くて目が覚める
- ・服を着るのが辛い／脱ぐのが辛い
- ・シャンプーが痛い
- ・シートベルトするのが痛い
- ・ものを拾う時、取るときに痛い
- ・洗濯物を取り込むのが辛い
- ・書き物をしているとつらくなる
- ・パソコンをしていると痛くなる
- ・運転していると辛い

生活アドバイス

- ・寝ていて痛くて目が覚める
- ・服を着るのが辛い／脱ぐのが辛い
- ・シャンプーが痛い
- ・シートベルトするのが痛い
- ・ものを拾う時、取るときに痛い
- ・洗濯物を取り込むのが辛い
- ・書き物をしているとつらくなる
- ・パソコンをしていると痛くなる
- ・運転していると痛い
- ・手の使い方

- 肘に枕
- 肘を見る
- 肘を閉じる
- 肘を見る
- たすき掛け
- 肘をつける
- 示指使わない
- 肘をつける
- 示指、肘
- 小さく前倣え、内回し

症例(腰痛・股関節痛)

- ☆ **【足首・膝・股関節・背骨・骨盤・内臓】が重力に耐えきれない状態**
- ☆ **動物としては日の出から日没までの抗重力構造。**
- ☆ **電気ができて、夜も抗重力生活をしている。**
- ☆ **朝起きてから夜寝るまでに何回寝転がるか？**

症例(腰痛・股関節痛)

- 起き上がる時痛い
- 寝返りが辛い
- 座って立つとき痛い
- 座っているとだんだんつらくなる
- 運転していると辛い
- 車の乗り降りが辛い
- 立っているとだんだん痛くなる
- 草取り(掃除)をしていて立ち上がるのがつらい
- 寝ている時に片足が痛い

生活アドバイス

- 起き上がる時痛い
 - 起き上がり方
- 寝返りが辛い
 - 寝返りの仕方
- 座って立つとき痛い
 - 立ち方
 - (肘付き、手を膝の間)
- 座っているとだんだんつらくなる
 - 座り方(坐骨)
 - (骨盤: 前↔後ろ)
- 運転していると辛い
 - 運転の仕方
- 車の乗り降りが辛い
 - 乗り降り
- 立っているとだんだん痛くなる
 - 立ち方
- 草取り(掃除)をしていて立ち上がるのがつらい
 - しゃがみ方
- 寝ている時に片足が痛い
 - 足閉じない

肩痛首痛セルフケア

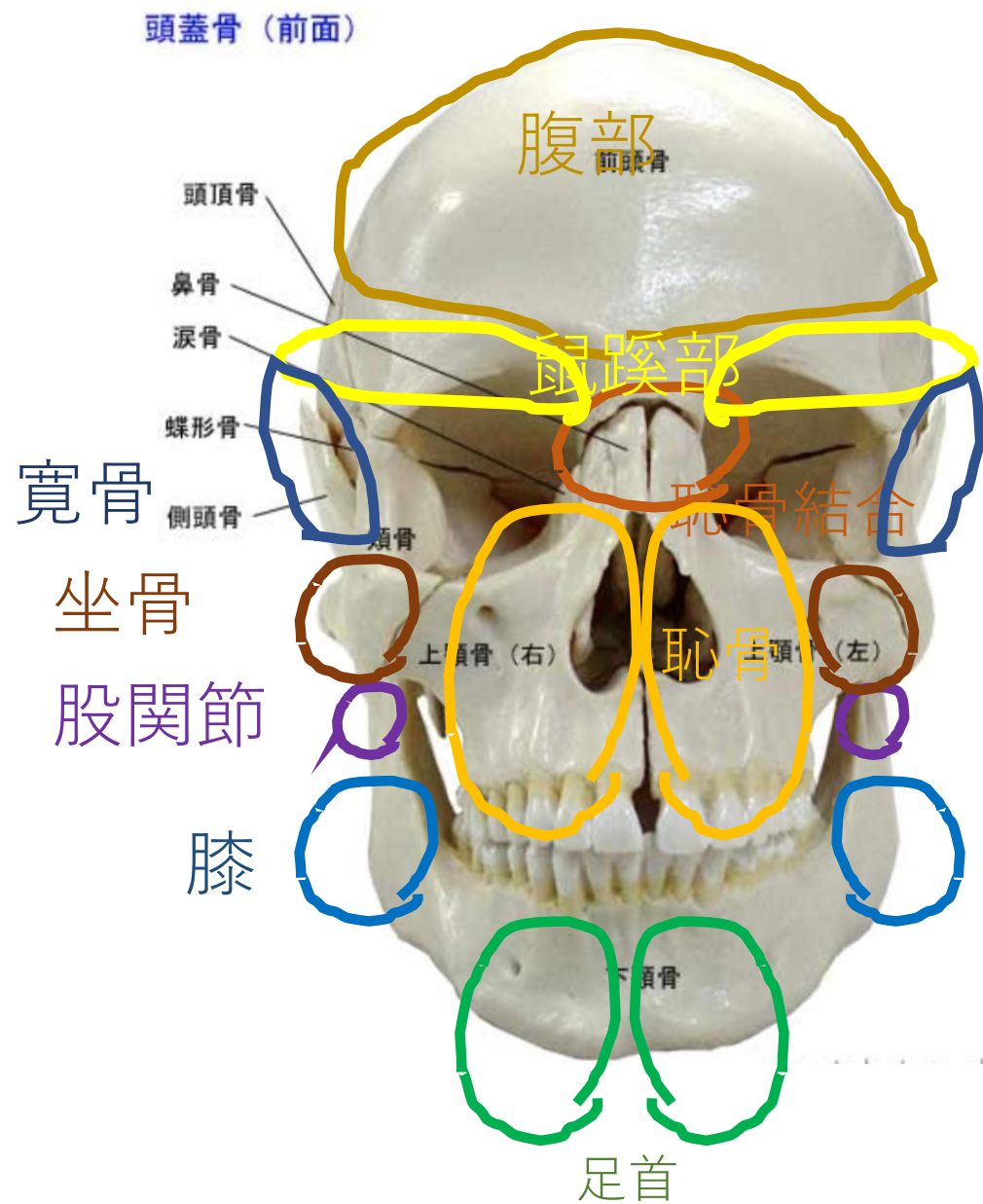
- | | |
|----------|--------------------------------------|
| 【激痛】 | 痛くないところで深呼吸／手首を回す |
| 【激痛】 | 上腕を支えて手首を開いて回す |
| 【再発繰り返す】 | 肘を前に出して痛くない回し方
仰向けでキラキラしながら上げて下げる |
| 【指】 | 指の体操 |
| 【肘／腕】 | ねじって組んで腕回し |
| 【立位】 | キラキラ&パタパタ、肘引き |
| 【痛みなし】 | 側臥位キラキラ |
| 【頭蓋】 | 仰向け耳回し、立位耳回し、首相撲 |

腰痛ひざ痛セルフケア

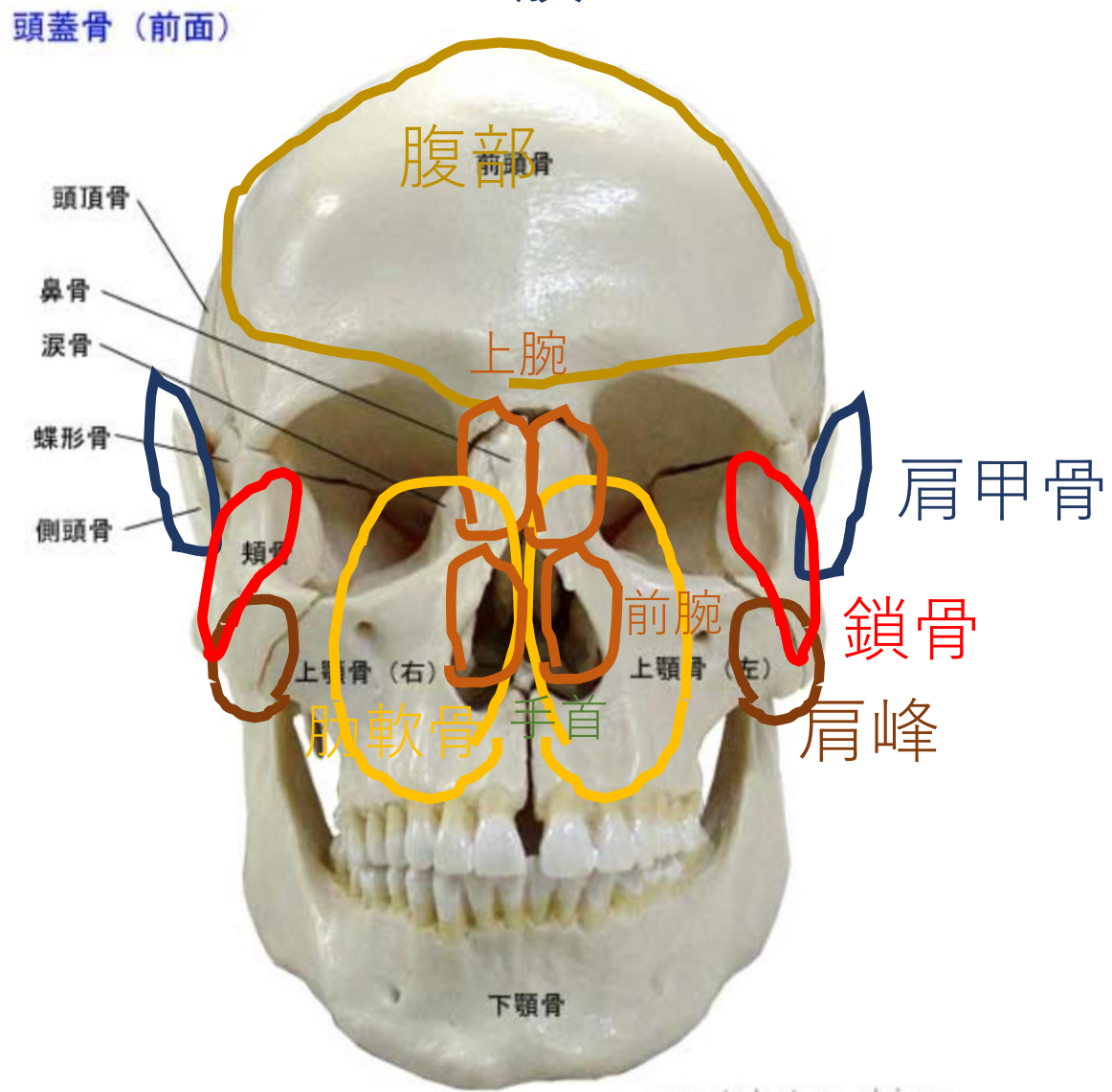
☆ とにかく寝転がらせる(一日5回以上)

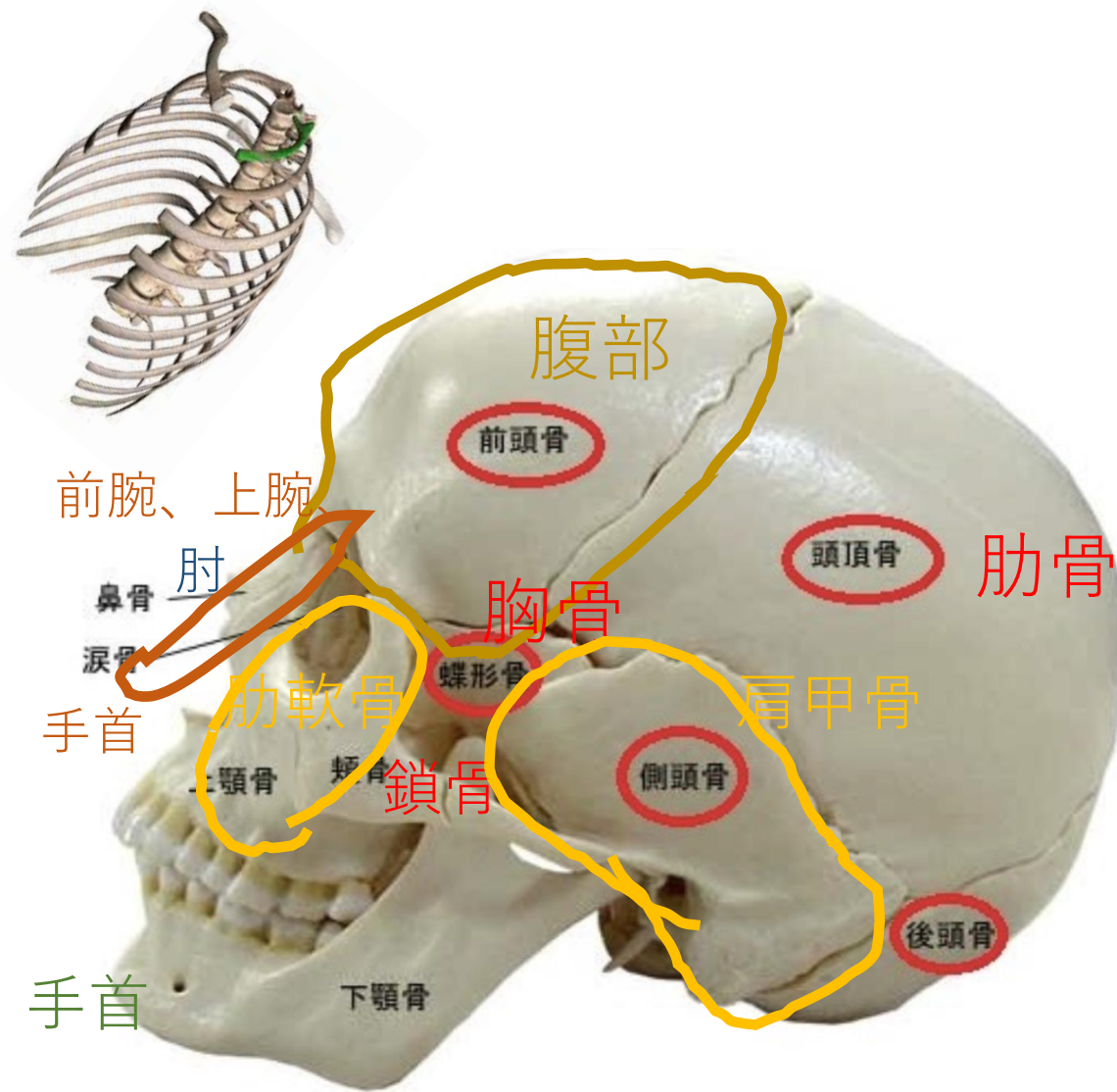
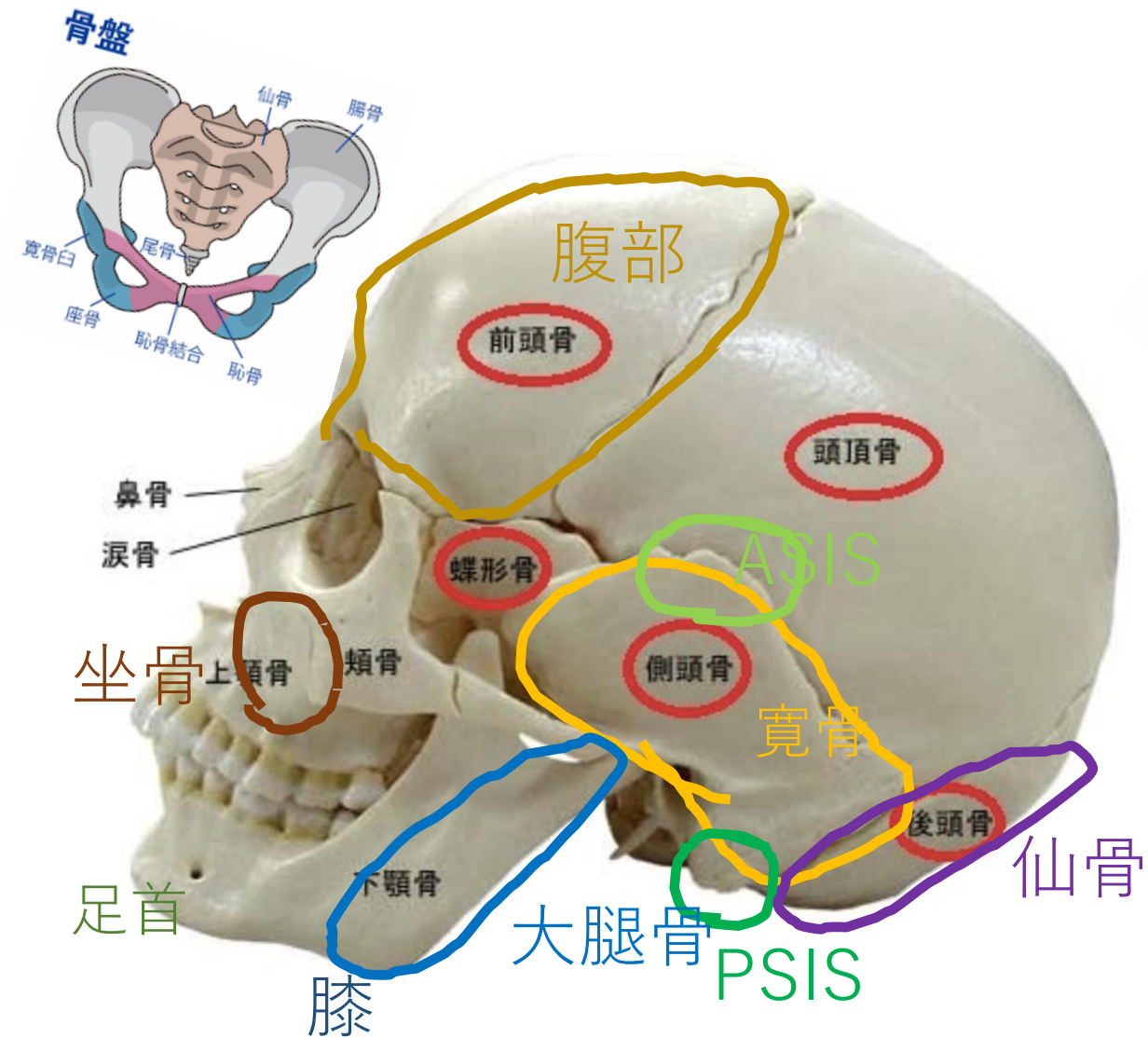
- ・仰向けパタパタ
- ・ペットボトル
- ・かかとつけて足首回し(立位足首回し)
- ・側臥位シェー
- ・壁おしりタッチ
- ・座位スクワット
- ・ピッパ(3回サイドステップ)
- ・少し高めに足踏み
- ・四つ這い
- ・カエルなど

下肢

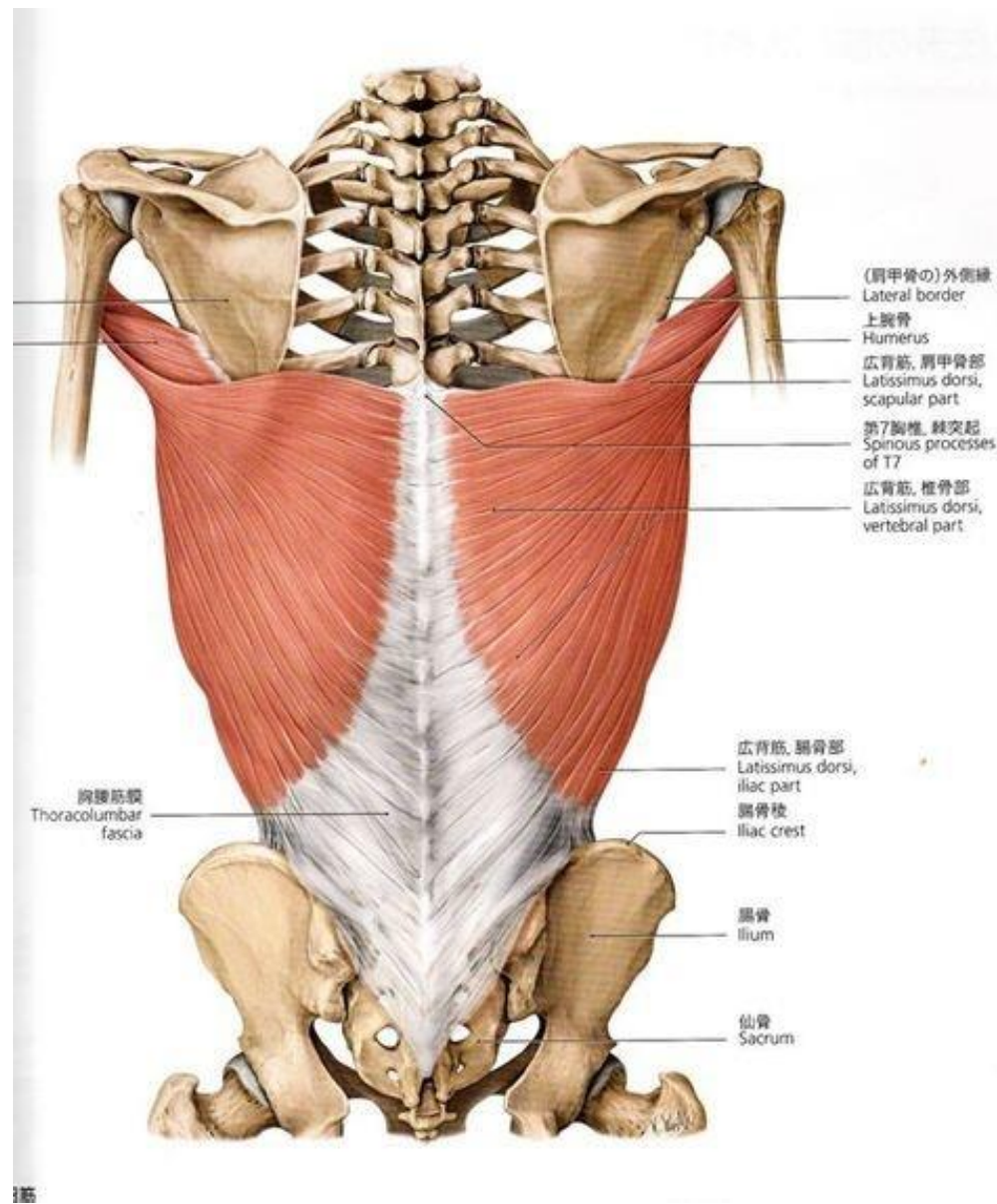
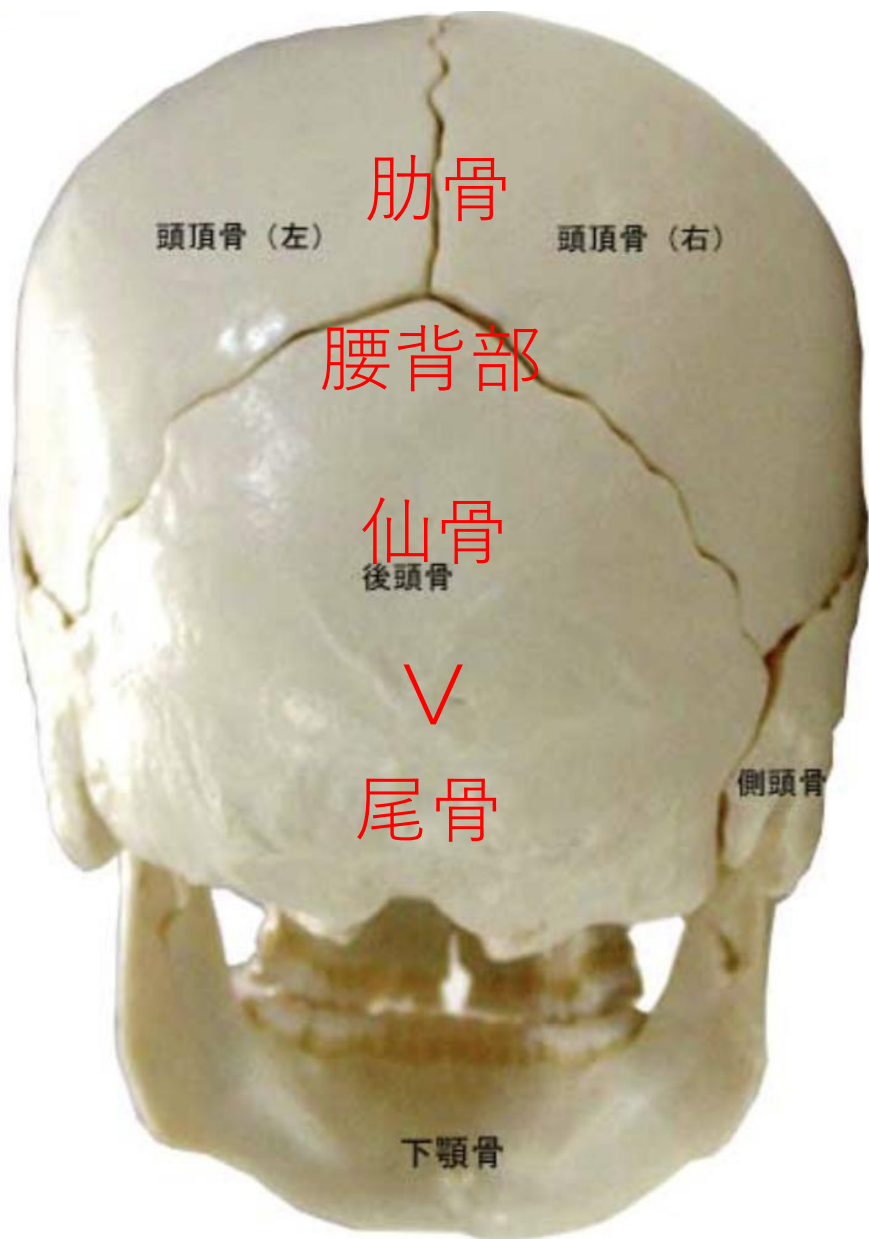


上肢

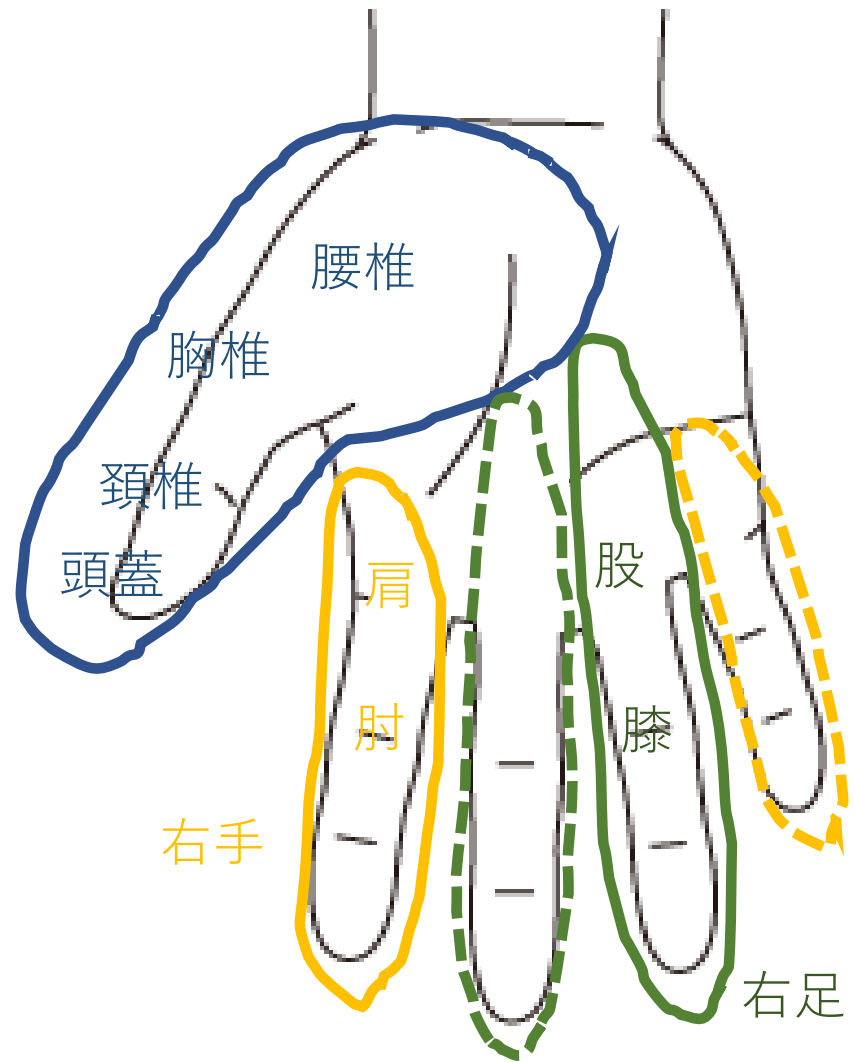




後頭骨－蝶形骨の連動
(呼吸、循環)
＝仙骨－胸骨の連動



右手



左手

