

見本 赤い字に沿って 作成

タイトル 章名 - 番号  
4 - 4 CodmanのStooping Exerciseについて

グループ名 学籍番号と氏名

Codman

学籍番号23112X t r 奈 r

学籍番号23116X いあ い玖

学籍番号23116X 若 t 康 t

学籍番号23116X y y 大い

# 技術の説明 1 成り立ち 原理

- 患者が肩の痛みを起こさずに肩関節可動域を拡大する方法が確立されていなかった  
→肩周辺部の痛みの発現機序については不明確の点が多くあったから
- 棘上筋腱に問題のある患者では身を切るような痛みが肩で起きる  
→肩甲ー上腕リズムを避ける必要がある

これからから、肩関節に障害のある患者を検査するとき、腰を曲げた姿勢で診ることが大切であると気づいた

そして、この肢位 (stooping position) を運動療法の体位として取り入れるようになった

Stooping Exerciseの原理は重力によって上肢を屈曲するというものである

# 時代背景

- ・時代：1930年代
- ・場所：アメリカ



## 技術 2

適応すべき疾患・障害 検査測定か治療か診断か

対象：肩関節に障害を持った患者

(ex. 棘上筋腱に問題のある患者、棘上筋腱に僅かばかりの石灰沈着を見た患者)

治療の目的：前かがみになることで腕の力を抜くこと

→肩周囲の痛みを抑え、筋肉を伸ばし、肩関節可動域を拡大する



# 技術の説明 3 その技術の具体的な内容

- ・ストゥーピングエクササイズとは、自分の腕の重さによって軟部組織を伸長させることを目的としている。

## ステップ1

- ・体を前に倒していき、反対の腕で体をしっかり支える
- ・痛みのある腕の方や肘の力を抜いて腕を垂らす

## ステップ2

- ・膝を使って腕を揺らしていく
- ・腕の揺れが小さくなってきたら再度、膝を使って腕を揺らす



その技術の意味は何か？ 今の使われて  
いるか？

Stooping Exerciseは今でも存在する！

- ・今では肩関節術後急性期のリハビリの基本となっている。

- ・当初と現在の対象

当初：病院などで行われるものだった。

現在：情報化社会となり今では自宅で出来るボ  
ディワークとして

SNSでも上がっており広まっている！

ご清聴ありがとうございました！

