



商品番号

ME147-S

全2巻セット

12,000

円+税(分売不可/送料別)

筋骨格疼痛症候群治療のための

# ヤンダ・アプローチ

～機能的なアプローチの概論と評価の実際～

チェコの  
リハビリテーションの父、  
ヤンダ氏が提唱した  
“ヤンダ・アプローチ”の  
基本概念!



実技解説

Clare Frank

クレア・フランク

(DPT, MS, OCS, FAAOMPT)

ヤンダ氏の直接指導を受け、現在は、その豊富な臨床経験・教育経験を活かし、臨床インストラクターとして世界各地で活躍。

監修

小倉 秀子 (PT, DPT, MTI 東京主宰)

慢性的な筋骨格の疼痛は、マッスル・インバランスによる機能障害を引き起こし、運動パターンを崩してしまいます。ヤンダ・アプローチでは、全身的な評価を行い、痛みの因子や誘発要因を特定します。そして、筋の協調性、収縮、活性化を整えることで痛みを軽減し、運動パターンを正常にするために働きかけていきます。

理学療法士や作業療法士の方はもちろん、日々、身体のコンディショニングにあたるトレーナーの方にとっても非常に役に立つ内容です。是非、このDVDでヤンダ・アプローチの理論を学び、お役立ていただければと思います。

ヤンダ・アプローチとは…

チェコの神経学者・リハビリテーション医のプラデミア・ヤンダ氏が提唱したアプローチ。筋や神経等に対し個別に治療するのではなく、姿勢や運動パターンなど全身的な評価を行うことでマッスル・インバランスを見つけ、中枢神経系と筋骨格系からアプローチしていく方法で、様々な障害に対して活用することが出来る。

ME147-1

80min

## 筋骨格疼痛症候群に対する機能的なアプローチ

ここでは、ヤンダ・アプローチを実践するにあたって必須となる機能的なアプローチの概論を解説します。評価と治療の基礎となる重要な考え方です。

イントロダクション

機能的なアプローチ

- 構造と機能
- 機能障害とマッスル・インバランス
- 安定性と運動性のバランス
- フィードバック、フィードフォワード
- 筋スリングと連鎖
- 姿勢連鎖
- 筋の分類
- 緊張系と相動性系
- マッスル・インバランスによる2次的な障害
- リハビリテーションのゴール

ME147-2

29min

## 筋骨格疼痛症候群の評価

評価では、様々なテストから緊張・短縮した筋、弱化した筋を鑑別し、治療へと繋げていきます。ここでは実技で評価の方法を解説します。

評価の概要

評価の実際

- 股関節伸展テスト
- 起き上がりテスト
- 頸部屈曲テスト
- 肩関節外転テスト
- 股関節外転テスト
- 腕立て伏せテスト

評価の実際(仮説の立証)

- 股関節伸展テスト
- トーマステスト変法
- トーマステスト変法(短縮している筋の鑑別)

まとめ



マッスル・インバランスを  
改善し、  
運動パターンを  
正常にする!

臨床でよく見られる  
筋骨格異常に対する  
アプローチ!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。  
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

**JLC** ジャパンライム株式会社  
〒113-0033  
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F  
**TEL. 03-5840-9980**  
**FAX. 03-3818-6656**

2014.5