

ぎんなん治療院・治療愛好家講座資料「動診チェックリスト」

動診チェックリストは、動かした時の痛みが出た方に○を付けます。
動診は一度で決めずに、何度かやって残ったものを治療対象にします。

①頸 頭を動かして、首や肩のどこに痛みが出るのかを調べます。

横倒し(側屈) 右屈→左H5F5 右H5F5 左屈→ 右H5F5 左H5F5

●首の横倒しで、伸ばされた伸展側に痛みが出るのか、曲げられた屈曲側に痛みが出るのか？

振向(回旋) 右回旋→ 左H6H1F6 右H6H1F6 左回旋→ 右H6H1F6 左H6H1F6

●首をまわして振り向くと、まわして伸ばされた側に出るのか、振り向いた側に出るのか？

頸斜前屈 右斜→ 左H4F4 右H4F4 左斜→ 右H4F4 左H4F4

●斜め下を向くと、首の斜め後ろの伸ばされたほうに出るのか、曲げられた方に出るのか？

頸前屈(下) 右F4 左F4 右H4 左H4 百会

●下を向くと、首の後ろの骨の横が痛むのか、少し外側に痛みが出るのか？真中の痛みは百会

頸後屈(上) 右F6 左F6 右H6 左H6 右F4 左F4 百会

●上を向くと、首の前側の左右どちらに痛みが出るか、首の後ろの骨の横？、真中の痛みは百会
わかりにくい時は、上を向いたままゆっくりと左右に頭を動かして痛みが出る所を探します。

頭をぐるっと回転させて、最も症状が出る位置を調べる

②肩 (肘を伸ばし、親指が上向きで)腕を動かして、どこに痛みが出るのか調べます。

前方(肩屈曲)→ H3 H4 H6 H1 後方(肩伸展)→ H6 H1 H3 H4

●手を前後に挙げると痛みが出るのは、親指側か、小指側か調べる？

肩水平屈曲(反対肩)→H5

●手を反対の肩に乗せる動き

肩水平伸展(肩開き)→H2

●手を水平まで上げて、外に開く動き

③肘の伸展屈曲(伸展側の経絡が多いが)

肘関節の屈曲→メインはH5、H4H6も (屈曲側のH1H2H3)

肘関節の伸展→メインはH2、H1H3も (屈曲側のH4H5H6)

肘関節の外まわし→H3H4

肘関節の内まわし→H1H6

④手首

尺側屈曲→H1H6

橈側屈曲→H3H4

掌側屈曲→H5

甲側屈曲→H2

手首の掌屈や甲屈では、反対の手を使って屈曲させる

⑤腰 立位、または、座位で、腰を動かして痛みがどこに出るのか調べます

前屈→ 右F4 右F5 左F4 左F5 百会(正中線上)

●前屈をして、腰の左右どちらのF4膀胱経、または、F5胆経に痛みが出るのか？

後屈→ 右F4 右F5 左F4 左F5 百会(正中線上)

●後屈をして、腰の左右どちらのF4膀胱経、または、F5胆経に痛みが出るのか？

側屈 右屈→ 左F5 右F5 左屈→ 右F5 左F5

●側屈をして右側屈で右の胆経F5左の胆経のいずれに？、左側屈で…同様に

回転 右回転→ 左F2 F5 右F2 F5 左回転→ 右F2 F5 左F2 F5

●右回転で左右どちらのF2肝経上、F5胆経上の痛みが出るのか？

■注意しなければならないのが、筋肉系の腰痛なのか？ 内臓系の腰痛なのか？

または、複合した腰痛なのか？(←中高年の腰痛)

内臓系の腰痛では、臓器の圧迫で腰痛、引っ張られての腰痛、反れない守りたい腰痛など

●立位の動診と座位の動診の差を診る

立位＝足を使うと症状が出る。

座位＝内臓の圧迫、股関節の問題が考えられる。

仰臥位(仰向け寝)膝伸ばしで腰に痛み

寝た時に膝を曲げて寝る患者さんは、まず、内臓系の腰痛を考える。

膝を伸ばすと痛む腰、膝を曲げ股関節屈曲で腰の痛みが軽くなる→股関節前側の筋肉。

⑥膝

痛みや動きを、しゃがみ込み、正座などでどこに痛みが出るか調べます。

座位の膝上げ→F1F2F3F6 座位で反対の膝に足を乗せる→F2F3F4

座位で反対の膝に足を乗せて開脚→F2F3F5

しゃがみ込み 膝の前側→F1F6 膝の内側→F1F2F3

膝の後ろ側→F3F4 膝の外側→F5

床正座 前側→F1F6 内側→F1F2F3 裏側→F3F4 外側→F5

椅子正座 床より痛みが少ない＝足首伸展が原因→F6メインでF1F2F5

膝屈曲の原因が浮腫み＝膝頭の痛み→左右H3F3H5F5

⑦足首

患者さんのカカトを持って、反対の手で患者さんの足を動かします。

底屈→F6F1F2F5

甲屈→F3F4

内返し→F5F2F4

外返し→F1F2F6

お名前

日時

年

月

日

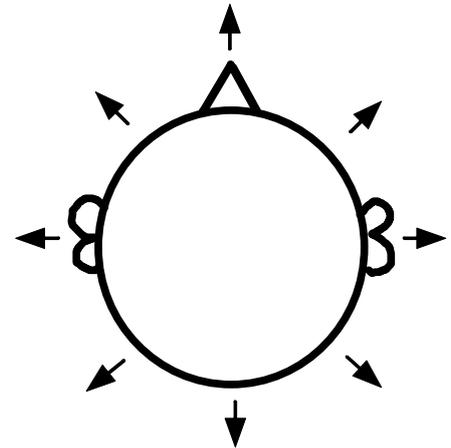
①頸

横倒し(側屈) 右屈→ 左H5F5 右H5F5 左屈→ 右H5F5 左H5F5
振向(回旋) 右回旋→ 左H6H1F6 右H6H1F6 左回旋→ 右H6H1F6 左H6H1F6
頸斜前屈 右斜→ 左H4F4 右H4F4 左斜→ 右H4F4 左H4F4
頸前屈(下) 右F4 左F4 右H4 左H4 百会(真中)
頸後屈(上) 右F6 左F6 右H6 左H6 右F4 左F4 百会(真中)

●頭をぐるっと回転させて、最も症状が出る位置(矢印に○)

②肩 左右 (肘を伸ばし、親指が上向きで)

前方(肩屈曲)→ H3 H4 H6 H1
後方(肩伸展)→ H6 H1 H3 H4
肩水平屈曲(反対肩)→ H5
肩水平伸展(肩開き)→ H2



③肘 左右 の伸展屈曲(伸展側の経絡が多いが)

肘関節の屈曲→メインはH5、H4H6も (屈曲側のH1H2H3)
肘関節伸展→メインはH2、H1H3も (屈曲側のH4H5H6)
肘関節の外まわし→H3H4
肘関節の内まわし→H1H6

④手首 左右

尺側屈曲→ H1H6 橈側屈曲→ H3H4 掌側屈曲→ H5 甲側屈曲→ H2

⑤腰 立位、または、座位で、腰を動かして痛みがどこに出るのか

前屈→ 右F4 右F5 左F4 左F5 百会(真中)
後屈→ 右F4 右F5 左F4 左F5 百会(真中)
側屈 右屈→ 左F5 右F5 左屈→ 右F5 左F5
回転 右回転→ 左F2 F5 右F2 F5 左回転→ 右F2 F5 左F2 F5

⑥膝 左右

座位の膝上げ→ F1F2F3F6
座位で反対の膝に足を乗せる→ F2F3F4
座位で反対の膝に足を乗せて開脚→ F2F3F5
しゃがみ込み 膝の前側→ F1F6 膝の内側→ F1F2F3
膝の後ろ側→ F3F4 膝の外側→ F5
床正座 前側→ F1F6 内側→ F1F2F3 裏側→ F3F4 外側→ F5
椅子正座 床より痛みが少ない=足首伸展が原因→ F6メインでF1F2F5

●膝屈曲の原因が浮腫み=膝頭の痛み→ 左右H3F3H5F5

⑦足首 左右

底屈→ F6F1F2F5 甲屈→ F3F4 内返し→ F5F2F4 外返し→ F1F2F6