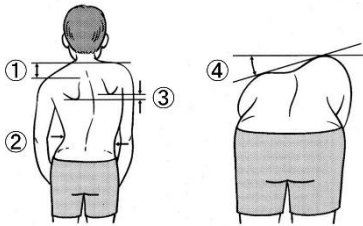


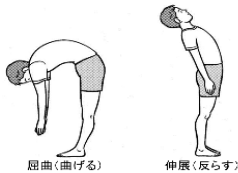
整形外科（運動器）のチェック項目について

1. 背骨が曲がっている (4つのチェックポイント)



- ①肩の高さに左右差がある
- ②ウエストラインに左右差がある
- ③肩甲骨の位置に左右差がある
- ④前屈した背面の高さに左右差があり、肋骨隆起もしくは腰部隆起がみられる。 (※このチェックが最も重要です)
- ⑤①～④はない

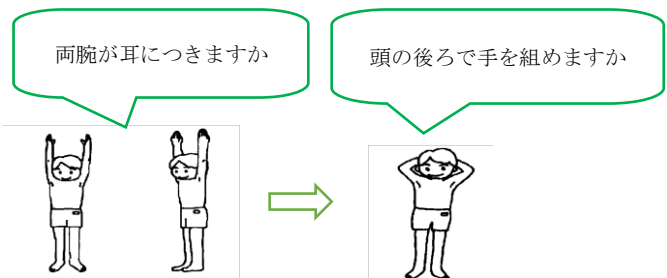
2. 腰を曲げたり反らしたりすると痛みがある



- ①曲げたら痛い
- ②曲げても痛くない
- ③反らしたら痛い
- ④反らしても痛くない

3. 腕（うで）、脚（あし）を動かすと痛みがある

- ①痛みがある
- ②痛みがない



4. 腕、脚の動きの悪いところがある

- ①動きが悪い
- ②動きは悪くない



5. 片脚立ちが5秒以上できない



- ①5秒以上できない
- ②できる

6. しゃがみできない (足のうらを全部床につけて完全に)



- ①しゃがめない
- ②しゃがめる