



関節のチェック

ひじを曲げてみよう

ひじの屈曲の正常可動域は145度です。ひじはどのくらい曲がるでしょうか？
簡単にできるひじの評価方法です。

STEP1

運動する腕の反対側の肩を触ります。
(ひじを曲げたときの角度:115度)



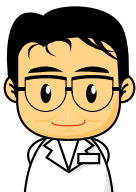
POINT

肩に手を置いてみましょう。



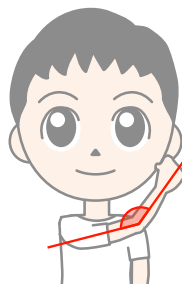
STEP2

反対側の耳を触ります。
(ひじを曲げたときの角度:125度)



POINT

耳の後ろがかけますか？ポリポリ。



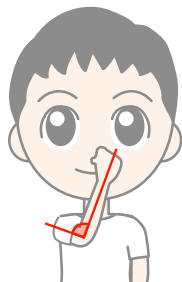
STEP3

鼻を触ります。
(ひじを曲げたときの角度:130度)



POINT

鼻をつまめますか？



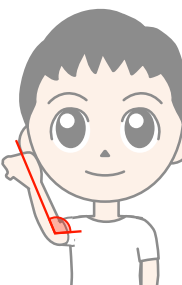
STEP4

同じ側の耳を触ります。
(ひじを曲げたときの角度:135度)



POINT

耳の穴に指を入れることができますか？



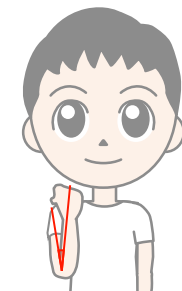
STEP5

同じ側の肩を触ります。
(ひじを曲げたときの角度:145度)



POINT

シャツをつまめますか？



東京大学 医科学研究所 関節外科
竹谷 英之 先生



東京大学 医科学研究所 理学療法士
後藤 美和 先生