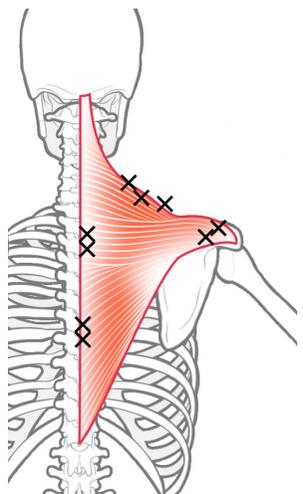
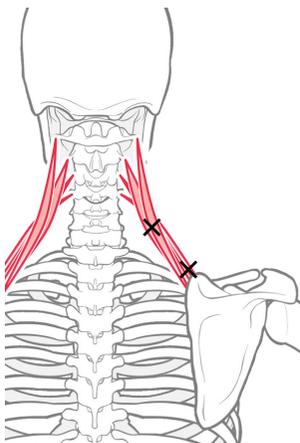


# トリガーポイントを確認したら、関連痛・放散痛も照らし合わせてみる！

『僧帽筋』



『肩甲挙筋』



## × → トリガーポイント

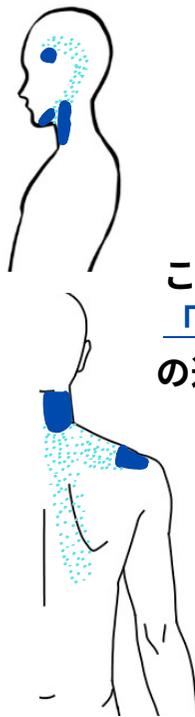
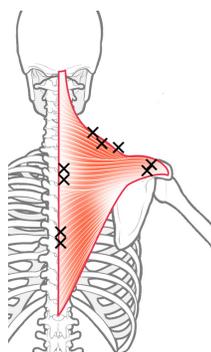
「肩こり」の筋肉として代表的なこの2つ

「僧帽筋 (そうぼうきん)」と  
「肩甲挙筋 (けんこうきょきん)」

これら「形」「大きさ」などは違えど、  
「肩こり」として感じやすい部位に  
「トリガーポイント」があります。

## 見分けるポイントは 「関連痛・放散痛」

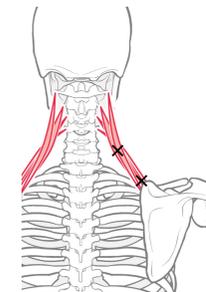
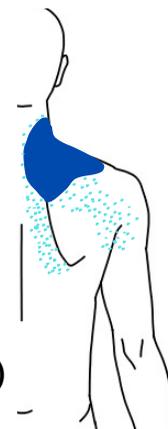
『僧帽筋』



放散痛 強 : —  
中～弱 : . .

この「僧帽筋」「肩甲挙筋」を見比べると  
「頭に痛みが『ある』か『無い』か」  
の違いが分かります。(要は頭痛の有無です)

『肩甲挙筋』



したがって、「トリガーポイント」は同じような箇所でも、  
「関連痛・放散痛」の見極めで「どの筋肉が辛いのか」が  
把握できるということです。

written  
by  
ゆーパパ

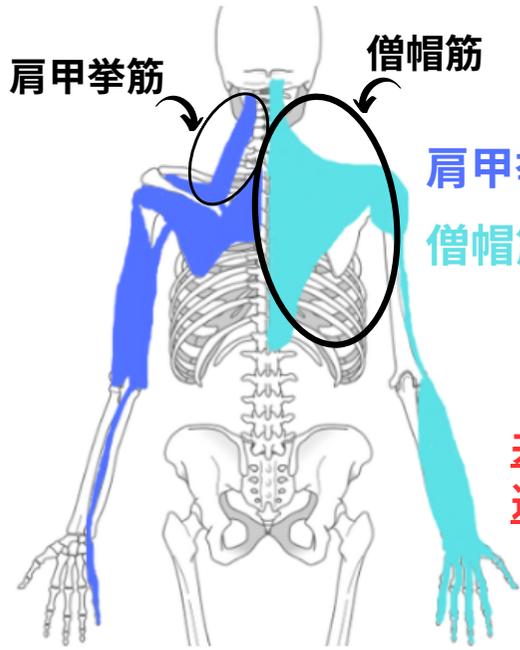
ブログ



「稼ぐ施術」を  
身に付けよう！

# 関連痛・放散痛で筋肉を特定したら、アナトミートレインを考える！

「僧帽筋」「肩甲挙筋」共に  
『アームライン』に関連する筋肉



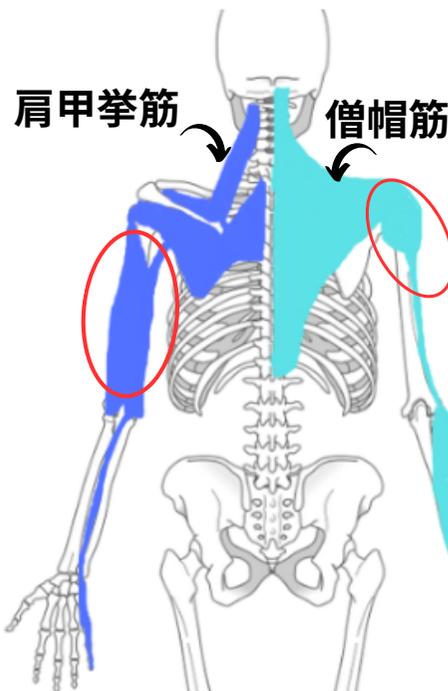
肩甲挙筋：ディープ・バックアーム・ライン

僧帽筋：スーパーフィシャル・バックアーム・ライン

ディープ：深い

スーパーフィシャル：表面的

共に同じ「アームライン」でも細かいラインの種類は  
違います



見極めてほしいのは○印の違い！

この上腕部分の「形の違い」を確認してみてください。

左図：上腕が「均等の大きさ・太さ」になっている

右図：上腕の「三角筋の太さをはっきりと」感じる

「百聞は一見に如かず」なので、  
自分の体を触ってみてください。

written

by

ゆーパパ

ブログ

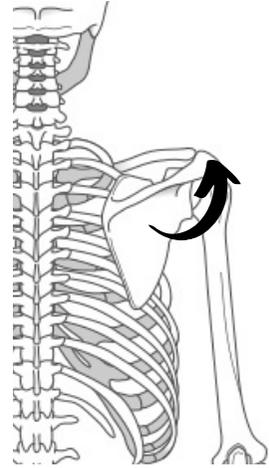


「稼ぐ施術」を  
身に付けよう！

# アナトミートレイン・放散痛から評価した精度を高めるため「機能解剖学」を！

そもそも肩甲骨の「上方回旋」「下方回旋」とは？  
(じょうほうかいせん) (かほうかいせん)

## 「上方回旋」



### 「上方回旋」

肩甲骨を上向きに動かす動作  
例) 腕を真横から挙げる動き

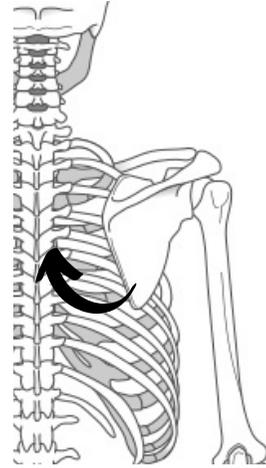


### 「下方回旋」

肩甲骨の下部分を背骨に寄せる動作  
例) 腕を後ろに引く動き



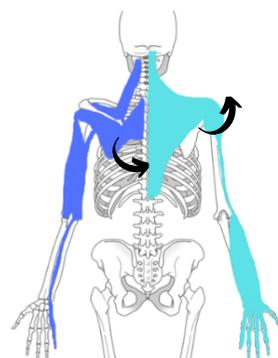
## 「下方回旋」



肩甲骨の「上方回旋」：僧帽筋  
肩甲骨の「下方回旋」：肩甲挙筋

それぞれの筋肉の記事見てみてね。  
「作用」に書いてるよ

そして、体は「左右均等に動くことはない」ので、必ず左右のどちらかが「上方回旋（もしくは下方回旋）」になってるよ。



先ほどからのこの図で言えば、  
左肩甲骨が「下方回旋」  
右肩甲骨が「上方回旋」  
ということになっています。

**みんなも確認してみてください！**

written  
by  
ゆーパパ

ブログ



「稼ぐ施術」を  
身に付けよう！