

## 12の指標一覧表（下半身）

症状	指標
坐骨神経痛・腰椎ヘルニア①	仰向け <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラセギュー徴候（ラセーグ徴候・SLR）健側→患側</li> <li>・腰椎ヘルニア検査（親指反らし）</li> <li>・下肢押圧検査（脛の横・腿の上・腿の横）（下から上へ）</li> <li>・大腰筋の検査 健側→患側</li> </ul> うつ伏せ <ul style="list-style-type: none"> <li>・坐骨神経圧痛</li> <li>・下腿三頭筋外側の圧痛</li> </ul>
膝の指標②	仰向け <ul style="list-style-type: none"> <li>・大腰筋の検査 健側→患側</li> <li>・膝関節の裂隙（半月板）・膝蓋骨内側下の圧痛検査</li> <li>・脛骨に沿って圧痛検査（上から下へ）</li> <li>・浮腫み検査 脛を叩いて音のチェック</li> </ul> うつ伏せ <ul style="list-style-type: none"> <li>・半腱様筋圧痛検査（内側上顆）</li> <li>・膝の屈曲検査</li> <li>・踵の押圧検査</li> </ul>
下肢～股関節③	仰向け <ul style="list-style-type: none"> <li>・パトリックテスト 健側→患側</li> <li>・大腰筋の検査 健側→患側</li> <li>・大転子の圧痛検査（骨頭の真上と上）</li> <li>・鼠径靭帯の圧痛検査</li> </ul>
足首と踵の指標 外反母趾の指標④ <ul style="list-style-type: none"> <li>・足首の捻挫</li> <li>・足底腱膜炎</li> <li>・モートン病</li> <li>・外反母趾</li> <li>・痛風</li> </ul>	仰向け <ul style="list-style-type: none"> <li>・足首の外側の圧痛検査</li> <li>・モートン病の検査（中指と薬指の間）</li> <li>・外反母趾の圧痛検査</li> <li>・前脛骨筋横の圧痛検査</li> </ul> うつ伏せ <ul style="list-style-type: none"> <li>・足首の外側の圧痛検査</li> <li>・足底腱膜炎の指標検査</li> </ul>

## 12の指標一覧表（上半身）

症状	指標
顎関節の指標⑤	仰向け ・顎関節症の検査（咬筋→顎関節→舌骨下筋群）
頸椎ヘルニアの指標⑥	仰向け ・頸椎ヘルニアの指標検査 （手の痺れがある場合は、肩、肘、手首の指標検査を追加）
五十肩の指標⑦	立位 ・バンザイ検査 ・五十肩の指標検査  仰向け ・五十肩の指標検査 ・バンザイ検査
上肢（肘・手首・手指）の指標⑧  ・野球肘、テニス肘 ・腕の痺れ ・ばね指 ・ヘバーデン結節・ブシャール結節 ・突き指・腱鞘炎 ・胸郭出口症候群	立位 ・五十肩の指標検査  仰向け ・肘の指標（野球肘（内側）・テニス肘（外側）） ・五十肩の指標（上肢（肘・手首・手指））指標  うつ伏せ ・胸郭出口症候群の検査
自律神経失調症の指標⑨  ・裂孔ヘルニア（胃腸） ・喉、気管支の症状 ・めまい（メニエール病） ・耳鳴り ・自律神経失調症の指標（心肺） ・内臓疾患（婦人科系疾患）	仰向け ・裂孔ヘルニアの指標検査 ・胸骨の指標検査 ・耳鳴りの指標検査（茎状突起） ・めまいの指標検査（胸鎖乳突筋） ・TSライン  うつ伏せ ・腹圧 ・自律神経失調症の指標（ローリング・スプリング テスト）