

# Magnificent 7

名前

はい いいえ


痛みがありますか？

痛みを再現することができますか？

## 1. 呼吸

左	右	合格 (3) □
		痛み (0)
		直立／垂直テストにおける鎖骨の挙上(1)
		奇異呼吸 吸気で腹部が凹む (1)
		仰臥位 胸の動き > 腹部の動き (1)
		六骨の水平方向への動きの不在 (2)
A S		トータル スコア (0-3)

## 2. ウォールエンジェルポジション

左	右	合格 (3) □
		痛み (0)
		顎の突き出し - FHP (1)
		5本の指先が全て壁についていない (1)
		背中を平らにした状態で肋骨に動きがない (1)
		↓ □ 肩外旋 - 手首 > 壁から1 cm (2)
A S		トータル スコア (0-3)

## 3. オーバーヘッドスクワット

左	右	合格 (3) □
		痛み (0)
		大腿部が水平にならない (1)
		大腿部が水平になる前に腰椎仙骨( L/S )が屈曲 (1)
		大腿部が水平になる前にかかとが浮き上がる (1)
		手と棒が足より前に出る (1)
		脛骨と体幹が平行でない (2)
		膝の外反(親指よりも内側) (2)
A S		トータル スコア (0-3)

## 4. シングルレッグバランス

左	右	合格 (3) □
		痛み (0)
		どちらかの脚で目を開いて( EO ) < 10秒 (1)
		どちらかの脚で目を閉じて( EC ) < 5秒 (1)
		どちらかの脚で目を閉じて( EC ) < 30 秒 (2)
		目を閉じて( EC )ベストタイム
A S		トータル スコア (0-3)

日付

5. シングルレッグスクワット		
左	右	合格 (3) □
		痛み (0)
		膝屈曲30度までスクワットできない (1)
		膝外反(親指よりも内側) (1)
		肩の高さの左右差 (2)
A S		トータル スコア (0-3)

## 6. シングルレッグブリッジ(キック&アップ/ダウン)

左	右	合格 (3) □
		痛み (0) - 下降/上昇
		骨盤が下がるまたは回旋する (1)
		痙攣する (2)
A S		トータル スコア (0-3)

## 7. IAP (腹腔内圧) / 腹部ブレーシング

		合格 (3) □
		痛み (0)
		肋骨前部下部を下げる指示の効果がでない (1)
		外側の腹斜筋に指を押し込むことができない (1)
		指示をされない状態で肋骨前部下部が持ち上がる (2)
A S		トータル スコア (0-3)

トータルスコア(最大21)

スコアリング(グレイ・ケックFMS参照)

- 0 痛み - 不快感ではない
- 1 実行できない(深刻な機能不全)
- 2 多少の代償を伴って実行する
- 3 代償なしで実行する

“迷った時には下のレベルで採点する”

ゴール: 左右対称の2を含む最低14

FHP = forward head posture: 頭部前突姿勢

OH = overhead: 頭上

L/S = lumbo-sacral: 腰椎-仙骨

EO = eyes open: 目を開いて

EC = eyes closed: 目を閉じて

A = asymmetric: 非対称

S = symmetric: 対称

ant-inf = anterior-inferior: 前部一下部

CAP - Clinical Audit Process: 臨床監査プロセス

0は、整形外科の評価を必要とする

1は、最適化されるべき

“全てのエクササイズはテストである”

2は自重でトレーニングすることができる

3は負荷をかけるべき