

関節弛緩性チェック

肩



背なかで指が組める
(挙げた方の腕が測定値)

肘



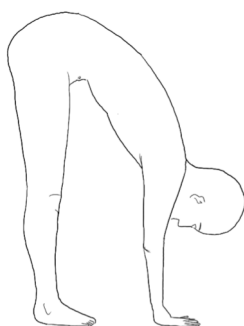
肘過伸展15度以上

手首



母指が手首につく

背なか



膝伸展位で掌が地面につく

股関節



立位股関節外旋で180度以上

膝



膝過伸展10度以上

足首



膝を曲げた状態で
足首の背屈45度以上

- 7点中4点以上であれば、全身関節弛緩性を有すると考えられ、怪我の予防のために装具やテーピングの使用が望ましい。
- 背なか、股関節は当てはまれば1点。その他は片方が当てはまれば0.5点。

	肩	肘	手首	背なか	股関節	膝	足首
R							
L							