

徒手抵抗運動の相違点

理学療法士 勝浪省三

	古典的/通常の抵抗運動	PNF—固有受容性神経筋促通
運動空間	2次元運動	3次元運動 人は3次元の運動をする - 筋力増強の特異性の原則に沿っている。
収縮様式	求心性運動	求心性/等尺性/遠心性 3つの運動様式全てを目的によって使い分ける。 等尺性及び遠心性収縮は筋力増強の効果が大きいことは証明されている。 日常生活では遠心性収縮も頻繁に用いられている。
加重 ～感覚器への刺激	通常考慮されていない	空間的/時間的加重を常に用いる。加重を行い脊髄前核細胞の発火を促します。
主動作筋と固定筋	主動作筋のみ	両方にアプローチする。固定筋が働かないと主動作筋は働かない。
筋連鎖への対応	通常はない	目的とする ADL 改善にそって抵抗運動する
サイズの原理 (運動単位)	通常はない	負荷量によって対応する。筋力増強の過負荷の原則に沿っている。
活動での抵抗	通常ない又は動作練習のみ ～筋力増強の特異性の原則に沿っているが、過負荷の原則に沿っていない。	歩行など活動中に抵抗運動をおこなう —筋力増強の特異性の原則と過負荷の原則に沿っている。
リスクへの対応	アンダーソンの基準/通常 の医学のリスク管理に沿う	アンダーソンの基準/通常 の医学のリスク管理に沿う

アメリカの教科書「運動療法大全」において、抵抗運動の定義と用法の一つに「運動は解剖学的な運動平面で PNF に従った対角線パターンで行うか、または機能的活動を模倣した運動を複合パターンで実施する。」とある。