

腰痛による脳内変化と可逆性

1. 腹横筋を収縮させる脳内マップ
 2. 交差性線維と非交差性線維による腹横筋収縮のズレ
 3. 腰痛を伴う人の先行性姿勢調整（APA）の変化
 4. 腹横筋によるHollowingからの漸増負荷トレーニング
 5. Hollowing によるAPAの可逆性
 6. 腰痛者と健常人の腹横筋の脳マップの違い
 7. 腰痛者に対するHollowing 練習による脳内マップの可逆性
 8. 体幹トレーニングのHollowing と Bracing の違いと脳マップ
 9. 覚醒休息状態（Default Mode Network DMN）と腰痛の関係
 10. 不安やストレスによる痛みの発生の脳内ネットワーク
- ・ 自らが腹横筋と骨盤底筋を選択的に収縮できていますか？
 - ・ 希望者には自らの腹横筋の選択的収縮を超音波画像で確認していただけます。

講師 山本泰三

スターティングアゲイン 代表

運動器系・基礎系・神経系 専門理学療法士
(2024年3月満了)

日時 2026年6月13日 [土]

受付 17:15 研修 17:30~19:30

会場 宇治徳洲会病院 8階 リハビリテーション室

(<https://www.ujitoku.or.jp/>)

参加費 3,300円 (消費税・テキスト代金込み)

申込み スタビリティ研究会のホームページから



腰痛による脳内変化と可逆性

1. 腹横筋を収縮させる脳内マップ
 2. 交差性線維と非交差性線維による腹横筋収縮のズレ
 3. 腰痛を伴う人の先行性姿勢調整（APA）の変化
 4. 腹横筋によるHollowingからの漸増負荷トレーニング
 5. Hollowing によるAPAの可逆性
 6. 腰痛者と健常人の腹横筋の脳マップの違い
 7. 腰痛者に対するHollowing 練習による脳内マップの可逆性
 8. 体幹トレーニングのHollowing と Bracing の違いと脳マップ
 9. 覚醒休息状態（Default Mode Network DMN）と腰痛の関係
 10. 不安やストレスによる痛みの発生の脳内ネットワーク
- ・ 自らが腹横筋と骨盤底筋を選択的に収縮できていますか？
 - ・ 希望者には自らの腹横筋の選択的収縮を超音波画像で確認していただけます。

講師 山本泰三

スターティングアゲイン 代表

運動器系・基礎系・神経系 専門理学療法士
（2024年3月満了）

日時 2026年6月27日 [土]

受付 17:15 研修 17:30~19:30

会場 フィジオセンター盛岡

岩手県盛岡市向中野2丁目56-7

参加費 3,300円（消費税・テキスト代金込み）

申込み スタビリティ研究会のホームページから

