

東大式関節弛緩性テスト（陽性所見：脊柱・股関節1点、他左右各0.5点）		
氏名：		
検査部位	左	右
1、手関節：母指が前腕に着く		
2、膝関節：過伸展 $\geq 15^\circ$ 反張膝		
3、脊柱：立位体前屈で手掌が床に着く		
4、肘関節：過伸展 $\geq 15^\circ$		
5、肩関節：背中で指を握ることができる		
6、足関節：背屈角度 $\geq 45^\circ$		
7、股関節：立位で両足のつま先が 180° 以上開く		
計		
総計		

muscle tightness test（角度）		
氏名：		
検査部位	左	右
1、腸腰筋：背臥位にて対側股関節を骨盤中間位 となるまで屈曲させた時の股関節の屈曲角度		
2、大腿四頭筋：腹臥位にて膝関節を屈曲させた時の 床面からの垂直線と下腿軸のなす角度		
3、ハムストリングス：背臥位にて股関節 90° 屈曲 させ床面からの垂直線と下腿軸のなす角度		
4、腓腹筋：背臥位にて膝関節を伸展位とし、 足関節を最大背屈させた時の背屈角度		
5、ヒラメ筋：腹臥位にてひざを 90° まで屈曲させ、足 関節を最大背屈させた時の背屈角度		