

側弯症チェックシート

保護者の方へ

側弯症とは後ろから見た時に背骨がS字やC字状に曲がる症状です。小学生～中学生に発見されることが多く、特に女兒に多い症状です。

側弯症は基本的には痛みはなく、本人が気づいていないこともあるので気になったら以下のチェック方法で確認してみてください。カーブの小さいうちに見付ければ、いろいろと気を付けることができますので早期発見が大事です！

※ チェック方法は成人でも同じです。

チェック方法

【立位】 ① ② ③

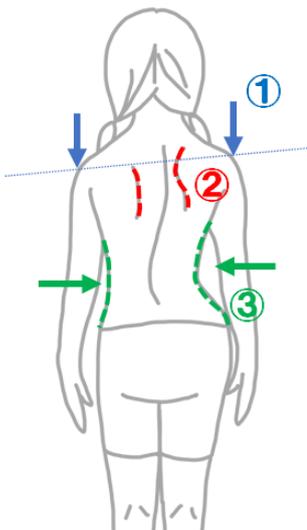
身体のを抜いた状態で後ろから見る。

【前屈】 ④ ⑤

肩幅に足を開き、肩のを抜いてゆっくりにお辞儀をさせ、手のひらを合わせた状態で前後から見る。

【立位】

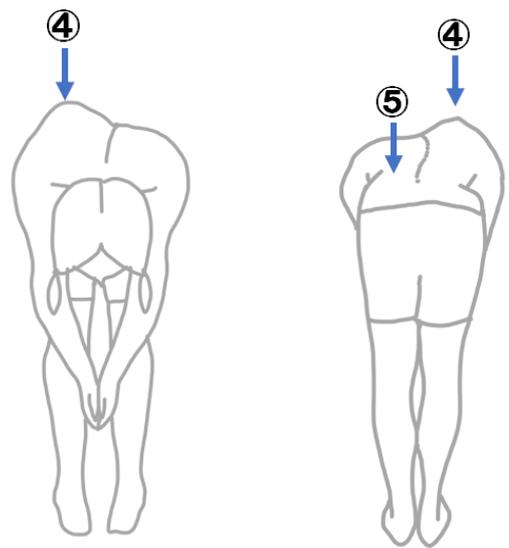
- ① 両肩の高さの違い (あり・なし)
- ② 肩甲骨の形、高さの違い (あり・なし)
- ③ ウエストラインの左右差 (あり・なし)



【前屈】

- ④ 背中の高さの左右差 (あり・なし)
- ⑤ 腰の高さの左右差 (あり・なし)

※ ⑤は④よりも深いお辞儀をさせて評価



少しでも左右の違いを見つけたら早めに評価しておくことが重要です。