

～セルフケアの重要性について（股関節編）～

今年も残すところあと2カ月となりました。6年生の皆さんは小学生としての大会も残り少なくなっていると聞きしています。当院としましても出来る限りのサポートをさせて頂きと思っております。

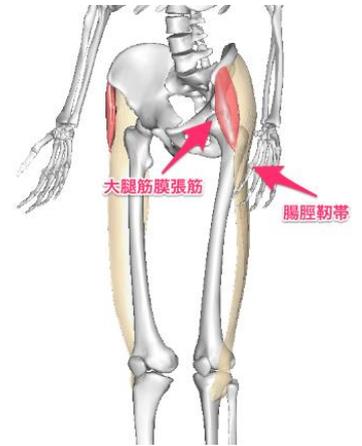
今回は 股関節と太ももの動きに関わる

【大腿筋膜張筋（だいたいきんまくちょうきん）】という重要な筋肉のストレッチについてお伝えしていきます。

この筋肉は【オスグッドシュラッター病（膝の成長痛に関わる症状）】の殆どのケースにこの筋肉の拘縮が合併しているという報告もあります。

また 思春期脊椎分離症を発症する9割以上のケースに大腿筋膜張筋をはじめとする股関節を曲げる筋群の拘縮が認められるとされています。

拘縮：筋肉の持続性収縮。関節の動きが制限された状態。



またこの筋肉は太ももの外側にあります【腸脛靭帯（ちょうけいじんたい）】と呼ばれる硬い組織にも連結しています。この腸脛靭帯に付着する筋肉の中に膝関節を伸ばす働きをもっている筋肉があります。

簡単にまとめますと・・・

大腿筋膜張筋が緊張する。



腸脛靭帯が硬くなる。



膝を伸ばす筋肉が働きにくい状態になる。



- ① 膝に負担がかかり オスグッドなどの症状を誘発する。
- ② ボールを蹴る動作に負担がかかりパフォーマンスが低下する。
- ③ 股関節を曲げることに負担がかかってしまう。



といったケガの原因になったり パフォーマンスの低下につながります。

簡単に触れることも出来る筋肉ですので ストレッチの前後で触っておくのも硬さや痛みの感じ方に違いが感じれて良いかもしれませんね！触れ方としては骨盤の前に出っ張った骨から股関節の外側に付きます。ちょうどズボンの前ポケットのようなイメージになります。

ストレッチの方法につきましてはとても分かりやすい サイトがありましたのでそちらを引用させて頂きました。 <http://kokansetsu-itami.com/hipriha/4029/> をご参考下さい。



よつばはりきゅう院

院長 佐藤 隆司

Tel 0748-26-4723

Mail yotuba4028@gmail.com

HP <http://yotsuba4028.com/>



～大腿筋膜張筋のストレッチ～

大腿筋膜張筋のストレッチ方法はいくつかありますが 安全に行なえて “伸びる” のを1番感じれる方法を選択してください。

大腿筋膜張筋のストレッチ①



寝ころんだ姿勢で片足を伸ばしたまま 反対側にクロスさせます。寝ながら行えるのでこの方法でストレッチできればいいのですが この方法ではあまり伸長感は感じられません。

大腿筋膜張筋のストレッチ②



【開始肢位】

壁に手を当てて伸ばしたい方の足を逆側の足とクロスさせます。この写真であれば 伸ばすのは左側になります。



【方法】

その姿勢から伸ばしたい側に体重を移動していく。少し動きが伴いますので難しいかもしれませんね。

大腿筋膜張筋のストレッチ③

【開始肢位】

伸ばしたい足を下にして 次の写真のように椅子等にもたれかかります。



【方法】

その姿勢から②のように 体重をかけていきます。



大腿筋膜張筋(黄色)が伸びるように
体重を矢印の方向にかけていく