

第7回 良い姿勢保持には欠かせないお尻の筋肉（大殿筋）

良い姿勢とは

痛みを抱える患者様と多く接する私たち理学療法士は、患者様に「良い姿勢とは何か」というお話をします。外傷などの直接的な原因がない場合、痛みをはじめとする症状の原因が姿勢や習慣にある場合が多いからです。

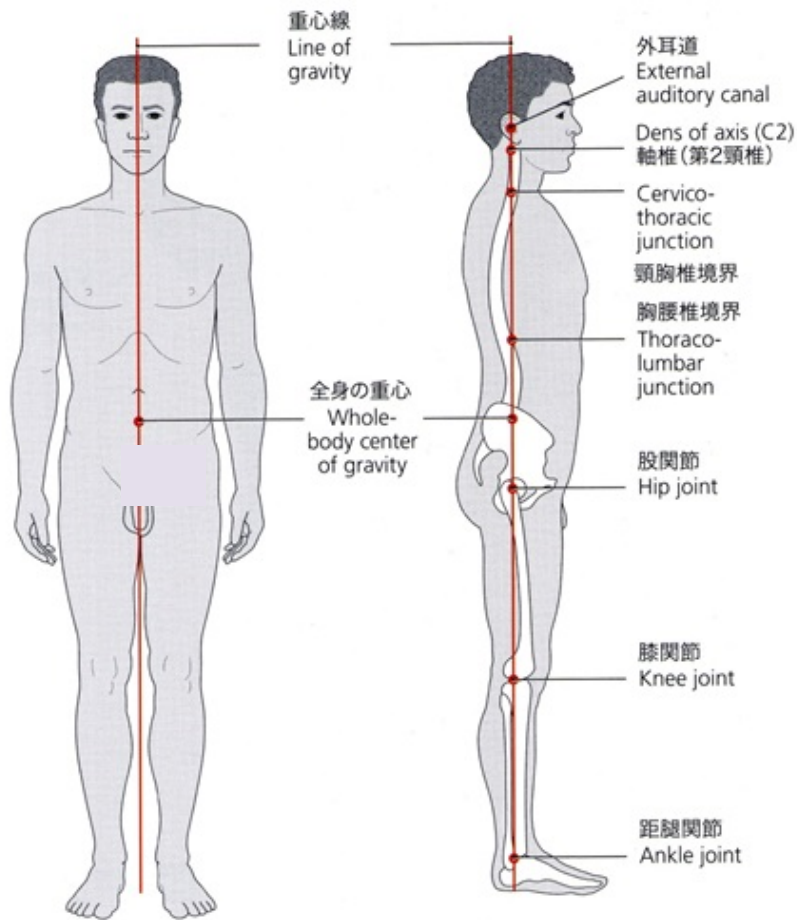
患者様の状態を改善するために患部の治療のみならず、痛みのある部分にストレスを与えているであろう、姿勢や習慣を改善しなければ、再発してしまいます。では、良い姿勢とはどのような姿勢をいうのでしょうか。個人により多少の差もありますが、簡単に言うと「無理のない姿勢」が良い姿勢といえます。

患者様に「姿勢を良くしてください」というと、たいてい背中の筋肉に過剰に力をいれ、背中を過剰にまっすぐにしようとする方がほとんどです。一見するとよく見える姿勢は、一体どれだけの時間維持していられるのでしょうか。おそらく一定時間を過ぎると腰が痛くなり、さらには肩まで凝ってくる経験をした方も多いのではないでしょうか。

さて、ここで問題です。下記の5つの中で良い姿勢はどれでしょうか？

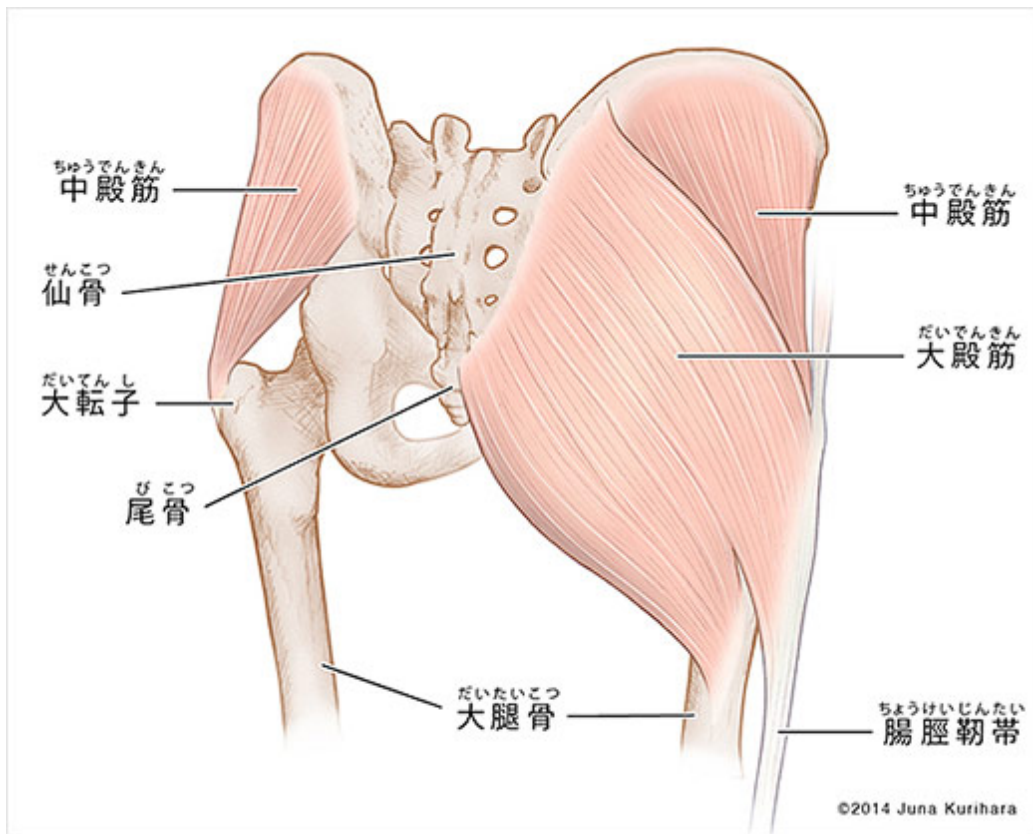


正解は・・・③です



プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論／運動器系，医学書院，2007.

黄色い線が示すとおり、良い姿勢においては耳→肩→股関節→膝関節→足関節が一直線になります。背部の筋肉に力を入れると、②の様な姿勢になり腰部に負担がかかる結果となります。代わりにお尻の筋肉を柔らかく強い状態にすることで、(写真の赤い部分) 姿勢が良くなり、余計な力が抜けていき、肩や腰部の症状が改善されていきます。



ストレッチの実際 (右の大殿筋を伸ばす場合)

①



②



③



壁に脚を向けて仰向けになり壁に脚の裏を着けます。伸ばしたい脚を壁から離し、③のような形を取ります。ストレッチの強度は壁からお尻までの距離で調整出来ます。(お尻の距離が壁に近づくほどストレッチが強くなります。)

お尻のエクササイズ編

ブリッジ



仰向けの状態でお尻を床から持ち上げます。腰で、はね上げるのではなく、お尻を締める感覚を意識しながら行います。

脚挙げエクササイズ編



うつ伏せになり、片方の足を床から持ち上げます。高く挙げ過ぎると腰の筋肉に負担がかかりますので、写真のように床から5cm程度を目安に行います。また、お腹の下にクッションを引くとより、腰の負担を減らせます。



からだスッキリ！！

今回ご紹介した内容は、全ての症状を改善する保証はありませんが、上記のような少しの努力の積み重ねにより、姿勢が良くなり、身体を悩ませている症状を快方に導ければ幸いと思いご紹介しました。

当院のリハビリテーション科では、患部の治療に加え、このような症状を生みだしている原因に対してもアプローチを行い、再発予防を含めて指導しています。是非、当院のリハビリテーション科に、気軽に足を運んでいただければ幸いです。