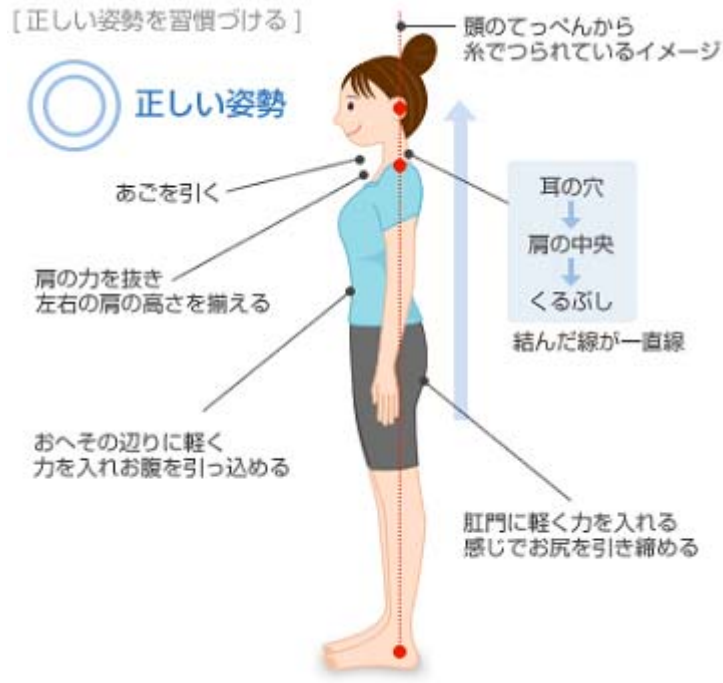


※ご覧頂く前に「[ストレッチの基礎知識](#)(高洲整形外科 HP トップページ お知らせに記載)」をお読みください。

【第8回 腰の痛みの原因の一つ腸腰筋(大腰筋と腸骨筋)】

今回は腸腰筋(大腰筋と腸骨筋：総称)という筋肉のストレッチをご紹介します。
今回ご紹介する腸腰筋は良い姿勢を保つのに重要な筋肉です。

まずは、良い姿勢を取れているか確認してみましょう！！



腸腰筋は**大腰筋**と**腸骨筋**の2つの筋肉から構成されています。

腸骨筋は、骨盤の内側～大腿骨の内側に向かって付着し

大腰筋は、腰骨～股関節の内側にかけて付着しています。

その機能は、主に骨盤を正しい位置で保ち
股関節と体幹の安定化に働くことで良い姿勢を保つことができます。



腸腰筋の筋肉が緩み弱くなると
骨盤が後傾し**前屈み姿勢**の原因を作り出します。
また、緊張し硬くなってしまうと**反り腰姿勢**になります。
この2つの不良姿勢は、腰に大きく負担がかかり
痛みが出やすくなってしまいます。
よって、柔軟性のある腸腰筋を付けることは
良い姿勢を保ち腰の疼痛を抑える、一つの要素となります。

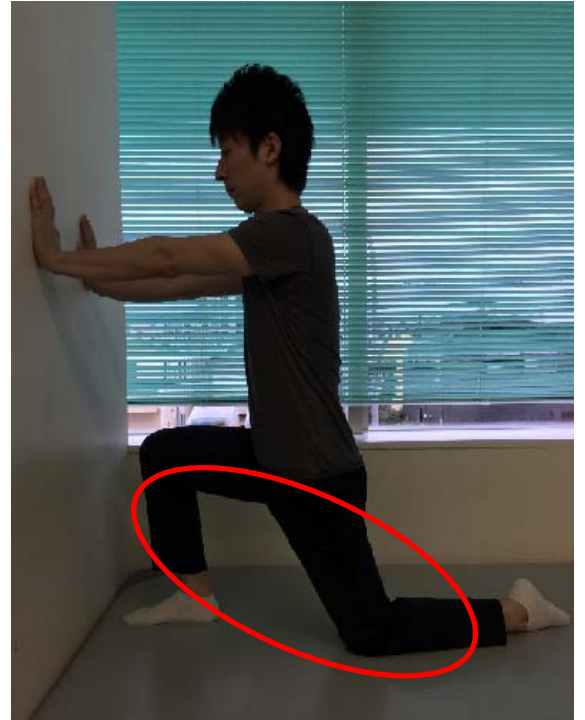


腰の痛みは様々な原因がありますが
一度、腸腰筋のストレッチを
試してみてください！！

【腸腰筋ストレッチ】

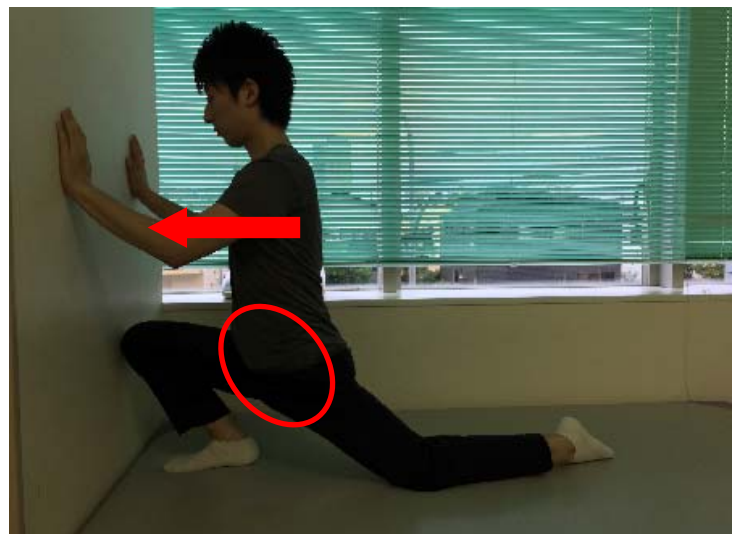
- ①壁に手を着き、膝が90°に曲がるように片膝立ち姿勢になります。
※伸ばしたい側の足が後ろになります。(赤○)
また、両脚にしっかりと体重が乗るようにします。

(この姿勢の場合、左足の腸腰筋のストレッチになります。)



- ②背中が丸まらないように背すじを伸ばします。
おへそを前に突き出すようにして、体重を前方に移動させていきます。(赤矢印)
股関節の付け根あたりが伸びているかを感じてください。(赤○の部分)

※この時、背中が丸まってしまうと腸腰筋がうまく伸びません。
背筋をしっかりと伸ばすことが重要です！！





これで姿勢が良くなり
腰痛も楽になるかも！！

※長時間の立位姿勢は体によくない為、こまめな休息も腰痛の改善に繋がります。
腰の痛みには様々な原因があり、今回ご紹介したストレッチは、腰痛改善を保証するものではありません。腰に関することでお悩みの方は、ぜひ当院へ一度受診をお勧めします。