

第9回 つまづきの原因の一つ前脛骨筋

最近歩いているときに

つまづくことはありませんか？



その原因の一つとして、**前脛骨筋**の疲労や柔軟性の低下の可能性があります。今回はその筋肉のストレッチ方法を紹介します。



前脛骨筋は弁慶の泣き所と呼ばれるスネのすぐ外側にある筋肉です。脛骨の外側顆～内側楔状骨と第一中足骨底に付着している筋肉です。前脛骨筋の機能は、つま先を持ち上げる、つまり、歩いているときにつまづかないようにします。

《前脛骨筋のストレッチ》



座って行う方法

右足（伸ばす足）を左膝に置き、右手で足首を持ちます。

左手でつま先を持ち、手前に引きましょう。

脛骨（スネ）と足が一直線にするのがポイントです。



立って行う方法

足を後ろに引き、つま先を地面につけた状態で徐々に体重をかけていきましょう。

壁やテーブルに軽く手をつけて安全な状態で始めましょう。

※つまずきの原因には様々な原因があり、今回ご紹介したストレッチは、つまずきを無くすことを保証するものではありません。

つまずくことに関してお悩みをお持ちの方はぜひ一度、当院の受診をお勧めします。