

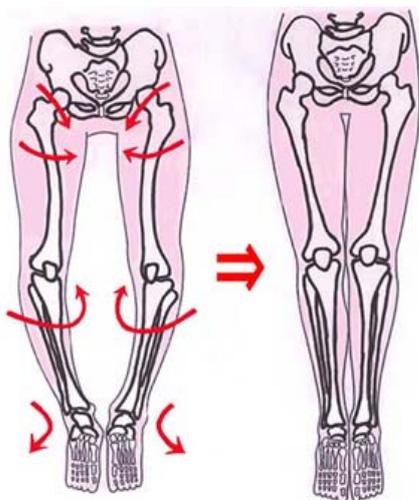
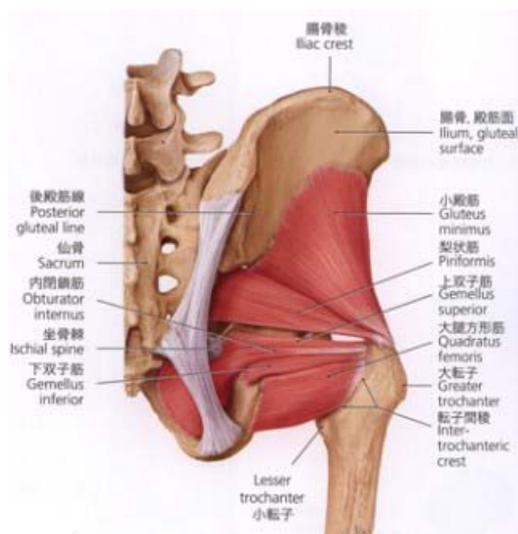
## 第 10 回 O 脚の原因の一つ小殿筋



立っている時の両膝の隙間

気になりませんか？

原因の一つとして小殿筋の疲労や柔軟性低下があります。それが一体どのように影響していくのでしょうか。



小殿筋は股関節を内旋(内股に)させる筋肉です。硬くなると内旋が優位になります。

股関節が内旋すると膝関節は内側に向き、外側が前方に向いてしまいます。

膝関節は足を着いた時、衝撃吸収のために一度屈曲するのですが、

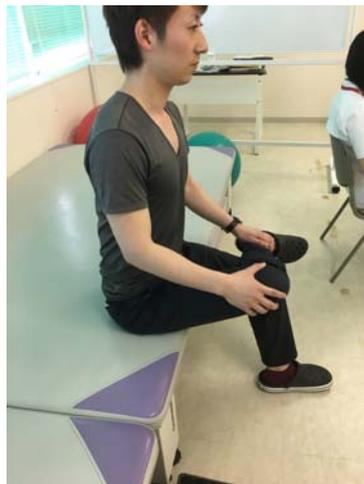
この時、進行方向に推進力が加わるため、外側に凸になるような力が加わりO脚を強めてしまいます。

## 《小殿筋のストレッチをしてみましょう》

### ストレッチの基本

- 少し物足りないくらいの伸張感
- 反動はつけずに 30～60 秒伸ばし続ける
- 呼吸を止めない

### 《良い例》



### 《悪い例》



- 組んだ側の膝が外に出過ぎないように注意します
- 背筋をしっかり伸ばした姿勢で行います

※このストレッチは O 脚改善を保証するものではありません。

O 脚に関する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。