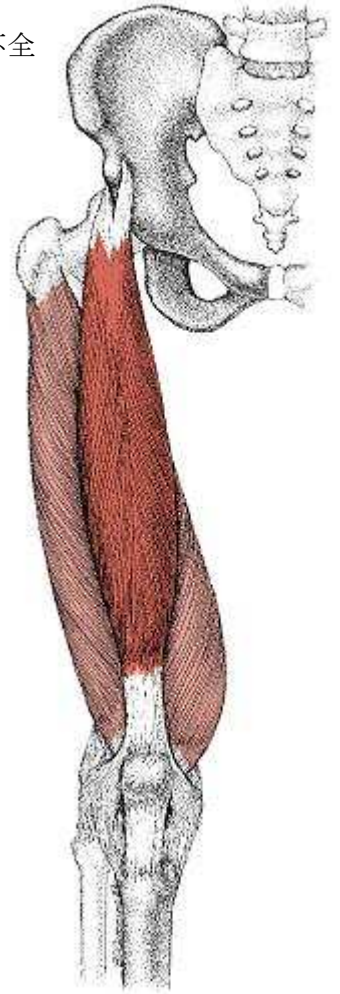


第2回 膝の痛みの原因の一つ大腿四頭筋

※ご覧頂く前に「ストレッチの基礎知識」をお読みください。

今回は大腿四頭筋という筋肉のストレッチをご紹介します。

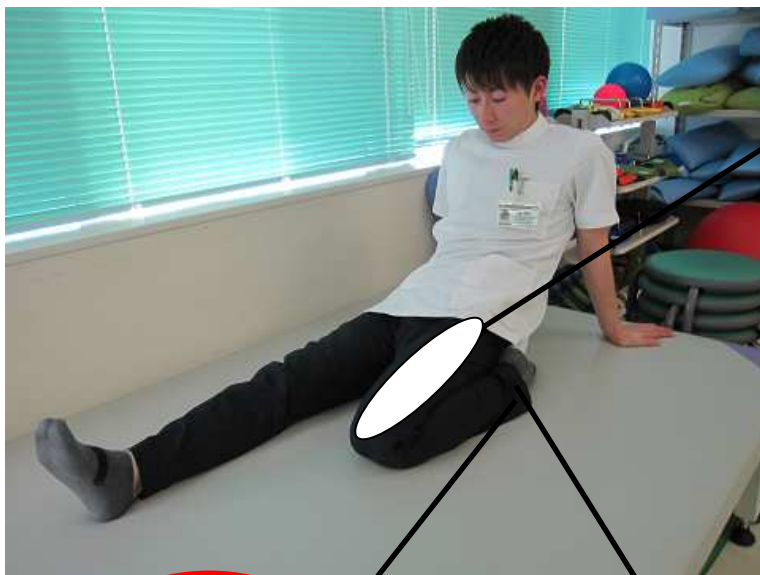
膝の痛みには様々な原因があるとされていますが、今回ご紹介する大腿四頭筋の機能不全もその一つとされています。大腿四頭筋は骨盤及び大腿骨（太ももの骨）から膝蓋骨（膝のお皿）を介して脛骨（すねの骨）にかけて付着しています。その機能は主に膝を伸ばす作用とされていますが、そのほか膝の屈伸に必要な膝骸骨（膝のお皿）の動きを滑らかにするほか、体重を支えるうえでも重要な役割を担っています。そのためこの筋肉が硬くなると階段の降下時や、歩行において、荷重に伴う衝撃を上手く吸収できなくなります。よって柔軟性のある大腿四頭筋を獲得することは、膝の疼痛を抑える、一つの要素となりえます。



膝の痛み（特に階段の降下時）



ストレッチの実際 左の大腿四頭筋のストレッチ（膝に制限がない場合。）



伸ばしたい側の脚を折り曲げ、左の図に様な形をとります。白い部分がほんのり伸ばされる感覚があれば、それで十分です。もしも伸張感が全くない場合は、もう少ししるろに体を倒し、肘を着くと、伸びていきます。

左の写真のようにつま先は後ろに向くようにします。つま先が横を向いていると膝に大きくストレスがかかるので注意してください。



ストレッチの実際 左の大腿四頭筋のストレッチ（膝に制限がある場合。）



伸ばしたい側の脚を下にして横向きになります。
下の脚を折り曲げ右手でつま先もしくは足首を
つかみます。（踵（かかと）がお尻につく必要は
ありません）



階段を降りても大丈夫！！

※膝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膝の痛みを改善することを保証するものではありません。膝に関するお悩みをお持ちの方は、ぜひ当院へ一度受診をお勧めします。