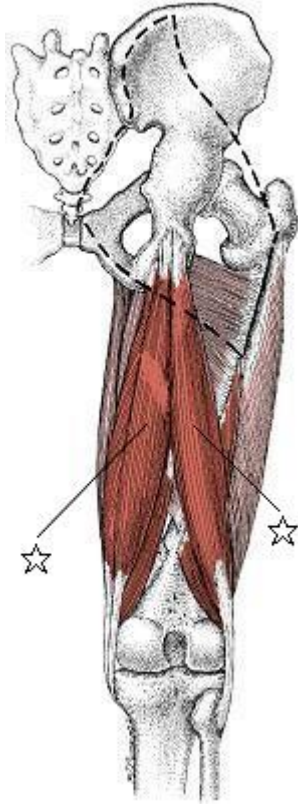


第5回 腰痛の原因 part2 ハムストリングス

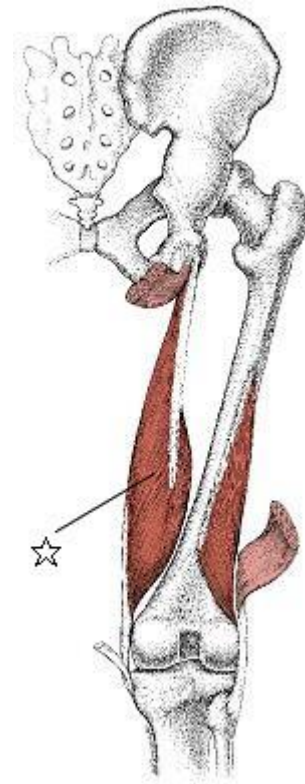
※ご覧頂く前に「ストレッチの基礎知識」をお読みください。

今回はハムストリングスという筋肉のストレッチ方法をご紹介します。

「ハムストリングス」は「大腿二頭筋」、「半膜様筋」、「半腱様筋」という3つの筋肉の総称で、骨盤から膝の後ろにかけて付着しています。この筋肉の主な役割は、股関節を後ろに引いたり、膝を曲げることです。



半腱様筋 (左) 大腿二頭筋 (右)



半膜様筋 (左)



ハムストリングスの柔らかさが低下することで骨盤の動きを邪魔してしまい、腰痛や姿勢の崩れの原因となります。

写真：ハムストリングスの柔軟性低下による姿勢の例
ストレッチ方法 1

①



②



①始めの姿勢

伸ばしたい側の膝を伸ばします。（※写真は、左側のハムストリングスストレッチです）

※足先を上に向け過ぎてしまうとふくらはぎの筋肉が伸ばされてしまう為、上げ過ぎないように注意します。

この時に背筋が曲がらないようにします。

次の段階では膝が伸ばせる人と伸ばせない人ではストレッチ方法が変わります。

②膝が伸ばせる場合のストレッチ（向かって左写真）

膝が伸ばせる場合は①の姿勢から足先に向かって、ゆっくりと体を倒していきます。

じんわりと腿の裏が伸びていると感じたらその場所で20秒止めてからゆっくりと①の姿勢に戻ります。

②膝が伸ばせない場合のストレッチ（向かって右写真）

①の段階で膝が伸ばしきれない場合は、2段目の右の写真のように膝下にクッションを入れます。

膝下のクッションを下に向かって押しつぶすようにゆっくりと膝を伸ばすように力を入れます。

じんわりと腿の裏が伸びていると感じたらその場所で20秒止めてからゆっくりと①の姿勢に戻ります。

ストレッチ方法 2

①

②



今度は立った姿勢でストレッチをする方法をご紹介します。

① 始めの姿勢

腰を反りすぎないように、真っ直ぐ立ちます。

② ストレッチ (※写真は左側のハムストリングストレッチです)



伸ばしたいほうの足を前に出し、つま先に向かってゆっくりと体を曲げていきます。

じんわりとふとももの裏が伸びていると感じたらその場所で 20 秒止めてからゆっくりと①の姿勢に戻ります。



腰の痛みスッキリ！

※腰痛には様々な原因があり、今回ご紹介したストレッチは腰の痛みを改善することを保証するものではありません。腰に関するお悩みをお持ちの方は、ぜひ当院へご相談ください。