

かたの通信

～今回のテーマ～

腰の動きとバランス

2024.3
VOL.68

腰椎の回旋可動域(左右への捻り)は大きくありません。可動域は5°程度であり無理に腰をひねることは、腰への負担となってしまいます。体は動作を行う際に、全身の関節を用いて運動を行います。しかし、動きにくい関節があるとその関節に負担が集中したり、隣接する関節が動きを補助しようとして過剰に動き負担が大きくなることがあります。例えば、股関節が硬い状態で体を大きくひねると腰(腰椎)に過剰な負担が加わります。これにより腰痛を引き起こすことがあります。これはひねりの動作だけでなく曲げ伸ばしの動きでも同様です。



そのため、普段から股関節や足首、腰や胸など全身のストレッチを行うことが大切です。

体を動かすとき大切なのは関節の柔らかさだけではなく、体幹との協調性やバランスなども必要です。不安定な足場では体は動かしにくいと思います。バランスがとりにくい状態や体幹が安定していないと上手に体を動かすことができません。普段の運動に体幹トレーニングやバランストレーニングを取り入れて予防していきましょう。

