

今回のテーマ

「姿勢 ~その2~」

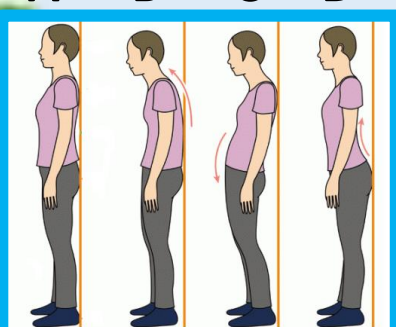


前回に引き続き、姿勢のお話です。

Bのねこ背型の場合、背中が丸くなっているだけではなく、頭部前方に突き出てしまい、大腿部(太もも)の前の筋肉も硬くなってしまいます。また、骨盤が後傾して膝が曲がった姿勢にもなります。次に、Cのような腰突き出し型の場合、ねこ背型に加えてより骨盤が後傾して腹部が前へ突き出てしまい、腰の反りが強くなってしまいます。このような姿勢になることで、肩こり、腰痛、膝関節の痛みなどが起きてきます。そこでAのような良い姿勢になるため、**背筋群(特に肩甲骨周辺)**、**腹筋群(特に腹横筋)**、**腸腰筋(骨盤を前傾させる筋)**などをトレーニングする必要があります。最後にDのような一見良い姿勢に見える、腰の反りが強い反り腰型の姿勢では、腰部の背筋群が硬くなっている状態にあり、腰痛が容易に引き起こされます。また、ふくらはぎの痛みや張りなども起きやすくなります。こういった場合では、特に**腹筋群**の強化が必要になります。

次回は、各筋肉の特徴と詳しいトレーニング方法をご紹介します。

A B C D



かたの整形外科クリニック
理学療法士 大竹

