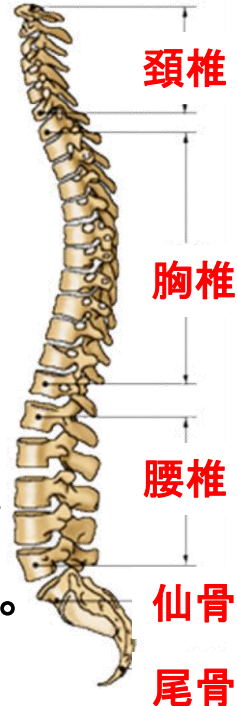


# かたの通信

今回のテーマ

## 脊椎の動き～腰椎～

2018.12  
vol.8

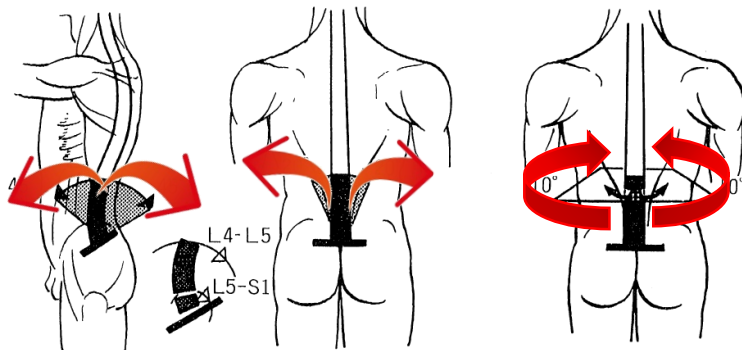


脊椎は骨格系の大きな軸となっており、その構造から運動をするための**可動性**と姿勢保持などのための**安定性**の両面を持ち合わせています。今回はその腰椎の可動性の特徴についてご紹介いたします。

腰椎の疾患には、腰椎ヘルニアや腰椎すべり症などといった様々なものがあり、多くは腰椎に負荷がかかり発症します。なぜ負荷がかかるかというと、腰椎は可動性がありますが、**それほど可動性が大きくない**ことが一要因として考えられます。下の図は、腰椎の可動範囲を示しています。

A:前・後屈には45° ずつ、B:側方には20° ずつ、C:回旋(回す)には10° ずつしか動きがありません。特に**腰を捻る回旋**という

**運動は小さい**ことがわかります。そのため、テニスのスイングなどの腰を捻る動作を腰椎のみで行うと、先ほど述べた**負荷**がかかります。ではどこで回すかというと、腰椎の上の**胸椎**や、大きな



A:前・後屈 B:側屈 C:回旋

**可動域をもった股関節**で回します。また前屈の際も重要で、股関節も前屈に参加して曲がる必要性があり、後屈では胸椎の後ろへ反る動きの助けが必要となってきます。このように、**腰椎の動きは、胸椎・**

**股関節の動きと大きく関わっている**ため、日頃から動きを良くしておく必要があります。

