

見立て講座～回外足と腰部～

今回は足部の回外によって、腰痛に及ぼす影響をお話ししてきます。

回外していくと外旋方向に力が加わっていくことが多いので、

ラテラルライン、外側の部分を支えないといけない。こうなるわけですね。

筋膜の連結に対して、緊張が非常に高まっていきますので、

中殿筋をはじめとした、外側の安定機構に関わる筋肉に非常に負担がかかってきます。

それが骨盤を外と下方に引っ張っていくような力が加わっていきます。

腰を安定させていくのは、多裂筋や腰方形筋といったところに非常に負担が増えていきますから、

それが腰痛に繋がっていく。...というケースが非常に多いです。

ですので、見ていただく時にも腸脛靭帯や、腓骨の位置関係。

といったものを踏まえて見ていただければと思います。