

今日は体幹の筋肉について
ちょっと解説していきますね。

体幹=COREが大事。
だから腰痛にも腹横筋や深層背筋を
トレーニングしましょう。

こうした話が、
昔から言われていますよね。

ですが、
研究レベルで考えてみると、
IAP増加と疼痛軽減には
相関性は認められない。
(Hemborg 1985)

というのが、
すでに1980年代に報告されています。

たしかに、
体幹筋を自由に使える状態。
つまり機能が良い状態。

これは大事です。
ですが鍛えて出力が高まっても、
それが機能的に使えるかは別です。

また、
高齢になってくると、
椎間板の退行変性や
円背姿勢によって、
腰椎が不安定になります。

靱帯がゆるくなり、
不安定な腰椎が脊柱管を狭めたり、
椎間孔を狭窄したり、圧迫したりもします。

その腰椎の不安定性が、
いわゆる腰痛症の原因でもある。
このように言われています。

そこで、
不安定な腰椎は、
前に滑ってくるから、
前から止めよう。

ということになってくる。

前彎を止め、
腹圧により前にすべってくるのを
止めましょうという話になるわけです。

特に、画像上と症状が
一致しないような場合は、
その不安定性をなにかしらの方法で
安定性を高めることが必要かもしれません。

かと言って、
腹筋・背筋をトレーニングして
機能を高めることで解決するのか？
私は疑問に思います。

筋の機能を高める前に、
筋が最大限に働くための
環境が整っているのか。

このことのほうが大事だと思います。

働きにくい環境でいくら鍛えても
鍛える動作中に鍛えたい筋が
最大限に働かなければ、
違う筋が頑張りだします。

そうなれば、
本末転倒ですよ。

ですから、
腹筋・背筋が付着する
脊柱・胸郭・骨盤帯の可動性が
確保されているのか？

ここにトレーニングをする前に
注目してほしいと思います。

構造が成り立った上での
機能だと思います。

構造が成り立ち、
組織が機能する。

その上で、
外的負荷から保護する
筋機能を向上させる目的で
トレーニングを指導する。

結果、日常生活でかかる
メカニカルストレスを軽減できるので、
疼痛症状が緩解することが考えられます。

構造・機能という部分に注目して、
体を良くしていくということは
メソッドよりも大切な部分です。

ぜひ、ご参考に、
現場に活かしてみてください。