

今回は伸展時の腰痛について
考察したいと思います。

伸展時の腰痛を引き起こしてしまう事として
おおまかに、椎間関節の問題
仙腸関節の問題、骨格筋の機能障害の問題
といった事が考えられます。

その中でも、今回は骨格筋の機能障害の問題、
椎間関節の問題について考えていきたいと思います。

腰椎の伸展時には股関節の伸展の動きも
大事となってきます。

そして、股関節の伸展時には
発火順序というものが存在します。

どういう事かと言いますと
例えば、腹臥位（うつ伏せ）の状態
で股関節の伸展をおこなった場合、

正常であれば、
ハムストリングス→大殿筋
→対側腰椎伸筋→同側腰椎伸筋
の順番で収縮するんですね。

確認方法としては、
両手で同側の大殿筋と脊柱起立筋を
触知をしてみてください。
（視診も一緒にしておく）

なのですが、
大殿筋が弱化している場合や
出力が上手く出せない場合だと、

早期に同側腰椎伸筋の過剰収縮によって
腰椎伸展、回旋、骨盤の前傾が起こります。

となると、
ハムストリングス→同側腰椎伸筋→対側腰椎伸筋
といった順番で収縮が起こってしまいます。

※その際に、患者さんは同側に腰の痛みや、
違和感を訴えるケースがあります。

こういった事で
椎間関節にストレスがかかり
腰部に痛みを訴えるという事が考えられるのです。

では、なぜ大殿筋が弱化してしまったり
出力が上手く出せなくなってしまうのか？

考えられることの1つとして
股関節伸筋、大殿筋の拮抗筋である
股関節屈筋、腸腰筋の過剰収縮していることで
相反抑制が起きているということです。

となれば
腸腰筋へのアプローチも必要になりますよね。

こういったように
骨格筋の機能障害から椎間関節の問題
に繋がってくるケースもあります。

もちろん、これで伸展時の腰痛が全部
改善出来るわけではありません。

なので、患者さんがどのような機序で痛みが
出ているのかを考えながら
ぜひ、施術に当たられてみて下さい。