

今回は反り腰について、
解説をしていきたいと思います。

腰痛を訴えられる患者さんの中に
反り腰になってしまっている方も
見受けられるかと思います。

そういった患者さんに対して
先生はどのようなアプローチをされますか？

多くの先生は腰部の筋に注目し
中でも多裂筋にアプローチをされている先生が
多いのではないのでしょうか。

もちろん、多裂筋の緊張が強くなってしまふことで
腰椎の前弯が強くなり反り腰への影響が出てきます。

しかし、多裂筋の緊張をとっても
なかなか反り腰が改善していかないケースが
多いかと思われます。

そういった時に
次の1手を考えなければいけませんよね。

そこで考えることの1つとして
仙骨・寛骨や大腿の筋になってきます。

これらがどう関わってくるのか
考えてみましょう。

仙骨・寛骨を考えますと
ニューテーション・カウンターニューテーション
...があります。

ニューテーションは
仙骨のうなずき運動（前傾）とも言われたりしますよね。

（その際、寛骨は後傾）

カウンターニューテーションは
仙骨の起き上がり運動（後傾）とも言われますよね。
（その際、寛骨は前傾）

反り腰では、ニューテーションが多く
仙骨のうなずき運動を抑制するのが
仙棘靱帯や仙結節靱帯が働きます。

ですが、靱帯というものは
筋肉と違って、自ら緊張したりは出来ないわけですね。

そこでサポートとして働くのが
ハムストリングスになるんですね。

ハムストリングスというのは
坐骨結節に付着しますので

ハムストリングスが緊張することで
寛骨を後傾させる事になります。

ということは、ハムストリングスが緊張していれば
寛骨を後傾させてしまい、仙骨が前傾してしまいます。
となれば、腰椎の動きは？となるわけですね。

反り腰に対して
腰部周囲の組織をみるだけでなく
少し視野を広げてみてはいかがでしょうか。