

今回は、ランニング時の腰痛について  
考えていきましょう。

私も、スポーツ選手を見る機会が多いのですが  
走っていると、腰が痛くなる...  
という訴えをする患者さんはいませんか？

普通に考えると  
走って腰が痛くなるというのは  
おかしい事ですよね。  
でも、実際あるんですよ。

そこで考えるべきポイントは  
股関節になります。

股関節は1番大きい関節なので  
1番大きい筋肉があるということになります。

つまり、体のエンジンと言うわけなんですね。  
なので、股関節がちゃんと使える事が重要です。

教科書上の股関節の可動域というのは  
屈曲では、125°とされていますが

実際に股関節の純粋な屈曲というのは  
大体、70°前後になります。

そこから先は、骨盤や腰椎の動きが  
伴うことで、可動域が出ているんですね。

伸展に関しては、20~30°とされていますが  
それもほとんど、腰仙角と=（イコール）  
とっていただいてもいいでしょう。

では、走っていると腰が痛くなってしまふ方の  
状態がどうなっているのかを考えると

多くの方は  
骨盤が後傾位となってしまうんです。

そうになってしまうと  
股関節の伸展が上手く出来なくなってしまいます。

なぜなら、先程申したように、伸展の可動域は  
腰仙角の傾斜に対しての直角が $30^\circ$ だからです。

骨盤が後傾位に  
なってしまう方というのは

足を前に出して  
足が体の真下で止まってしまうんです。  
(伸展が出来ていない)

イメージですと  
歩行時に、前額面より前でしか動いていない  
ということです。

といった状態で  
走るといった動作を行ってしまうと

本来であれば、股関節で走れると良いのですが  
腰を反らすことで、代償してしまい  
腰の痛みに繋がってしまうんです。

ですので、ランニング時の腰痛を訴える方の  
骨盤の動きはどうか？  
股関節の動きはどうか？

...という部分を見るようにしてみても  
いかがでしょうか？