

今回は仙腸関節部の痛みについて
解説をしていきたいと思います。

仙腸関節部の痛みの中でも
座位時に痛みが増悪してしまう状態について
考えていきましょう。

特に最近では、
テレワークなどで慣れない環境の中で
お仕事をされている方に多い症状かと思います。

こういった症状を訴えられる方に
先生はどのような治療をされていますでしょうか。

仙腸関節部にアプローチをしても
なかなか症状が改善していかない・・・

そんな先生は
アプローチ方法の中の1つとして
中殿筋に着目してみてください。

どのように、中殿筋と仙腸関節が
関わってくるかというところなのですが

仙腸関節自体は
関節が締まる方向と緩むというのがあります。

腸骨が前傾し、相対的に仙骨が後屈するような
状態というのが、関節が締まるポジションになります。

しかし、その逆になってくると
緩みがでてくるわけですね。

仙腸関節の問題で多いのは、緩みがでてしまって
安定性がなくなってしまう事によって
痛みがでている状態になります。

どういうケースがあるかと言うと
長時間、座位で仕事をされていて

腸骨が後傾することによって、緩みがでてしまう
といったケースがですね。

その際に、中殿筋の後部線維が
腸骨の前傾する動きを妨げてしまうことによって
痛みがでてしまう、という事が考えられます。

ですので、仙腸関節の検査をして
問題があった場合に、中殿筋の治療をしていきます。

中殿筋の緊張が取れることによって
関節が緩むポジションの
環境を変える事は出来ます。

結果として、、、
仙腸関節が安定してくる状態にも繋がりますので
中殿筋に対する治療を行ってみて下さい。