

【 検者が強制的に筋をストレッチするテスト方法 】

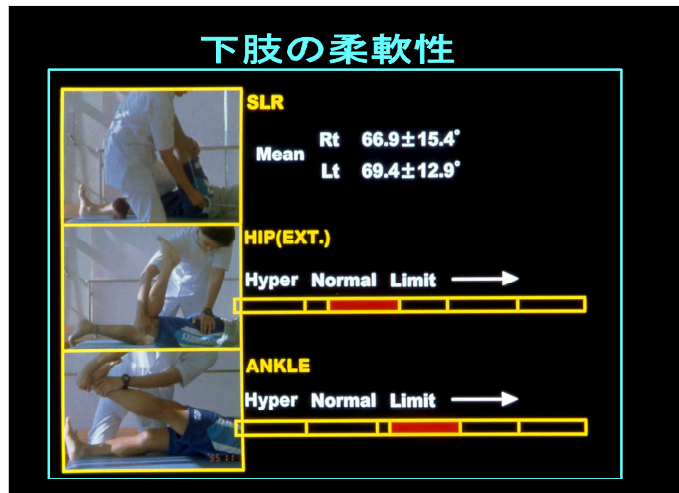
SLR : 下肢伸展挙上テスト
主にハムストリングスをテスト

HIP(EXT.) : 股関節伸展テスト
主に腸腰筋、大腿直筋をテスト

ANKLE : 足関節背屈テスト
主に腓腹筋をテスト

※ 臨床現場で見られた硬さの結果です。
腰痛を患う選手は、下肢の可動性の制限が認められます

【 ストレッチの実際 】



— PNF(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)固有受容性神経筋促通ストレッチ行いましょう —
「継続こそ力なり」 PNF ストレッチとは、伸ばす前に「3～5秒」伸ばしたい筋肉に軽く力を入れ(自分の最大筋力の40%～50%程度)、そして20秒程度ゆっくり伸ばす方法です。ターゲットにしている筋肉を自分の手でつかんで行うとより効果的です。意識できること、さらに厚みのある筋肉ですから奥の方までほぐすことができます。さらに、むくみも取れます。
 (呼吸は楽に行い、反動はつけません) 片側 5回 ほど繰り返しましょう!
 運動前後、家に帰宅してもう一度行いましょう。確かに入浴後など身体の温まった状態では、ほぐれやすいですね!
 また、伸ばす筋肉の反対側の筋肉に軽く力を入れてみましょう(自分の最大筋力の40%～50%程度)。それから、もう一度伸ばしたい筋肉をストレッチしましょう。2～3回程度。
 スネの痛みは、要注意です。痛みが出現してからでは、遅い場合があります。点検とつかみマッサージを習慣に!
 その他、効果的なコンディショニングの方法としてヘアードライヤーによって気になる部位や首・脇・お腹・腰・股の付け根・膝裏・足裏などを温めほぐしましょう!

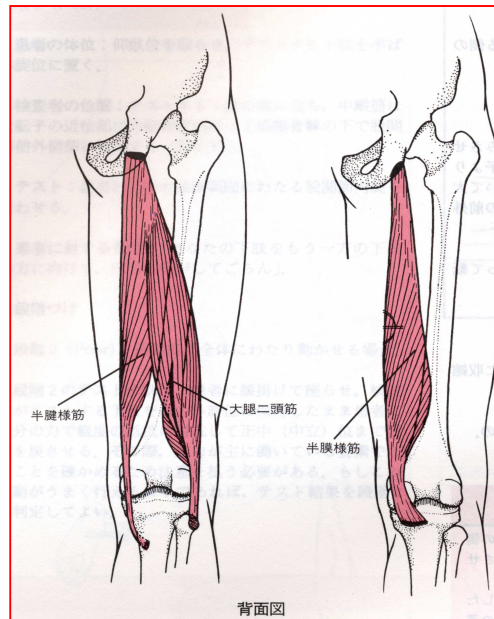
基本ストレッチ

片脚ずつ行います。
両手を大腿部の後面の内・外をつかみます。
(右図のハムストリングスを意識して) 体幹を曲げすぎないで、骨盤を前傾させるようにします。足首を反らすとより効きます。

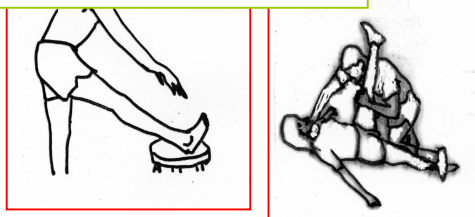
① 前屈
(下肢後面 背部の筋群を伸ばす)



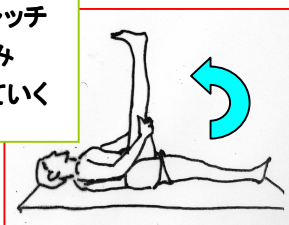
ハムストリングス・ストレッチ



怪我の直後は立位では行わないでください



自動的ストレッチ
大腿をつかみ
膝を伸ばしていく



評価

