

「姿勢障害」に対するアスレティックトレーナーとしての対応

— 上半身（頸部—肩甲帯）について —



吉田 修

【はじめに】

今回は、第3回目になりますが、「姿勢障害—上半身編—」(図1) 頭部—頸部の前方変位、頭部—頸部—肩甲帯の過緊張タイプへの対応を述べて行きたいと思います。

私的には上半身の区分として、腹部を中心にそこから頭部を上半身、腹部を中心にそこから末梢部(下部)を下半身としています。腹部は、二つの交わる場所としています。

【上半身圧迫テスト(1)(図 2)】

不良姿勢(マルアライメント)を呈する方は、体幹の芯が、しっかりとしておらず、その不安定性が原因となっている場合があります。

— テスト方法 —

被検者は椅子に比較的姿勢を正して座ってもらいます。

検者は上方より、片側の肩関節部に圧迫を加えますが、その時は、被検者のお腹にあらかじめ、力を入れさせておき、その外力に負けないようにしておく。

図2のように、固定することが出来ない場合は、陽性である。



図 2

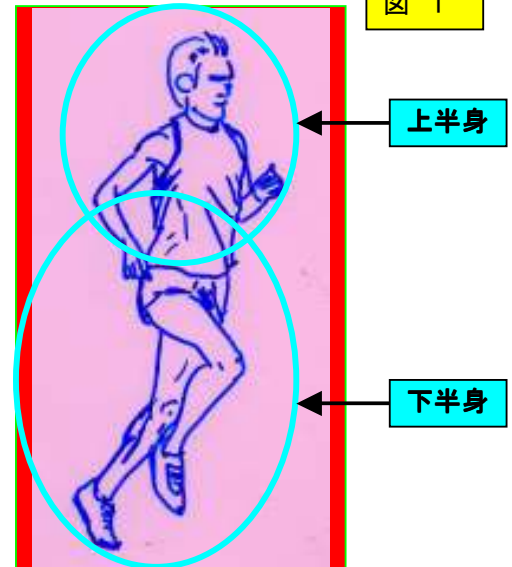


図 1

上半身を上手く操れることはパフォーマンス向上、外傷・障害予防に必須であります。

【まずは、頭—頸部—肩甲帯をリラックスさせていきましょう】

上半身のリラクゼーション・ストレッチにおいても体幹のアライメントを正しましょう(腹筋には力を入れておく)

① ショルダー・シュラッグ (肩すくめ) (図 3, 4)

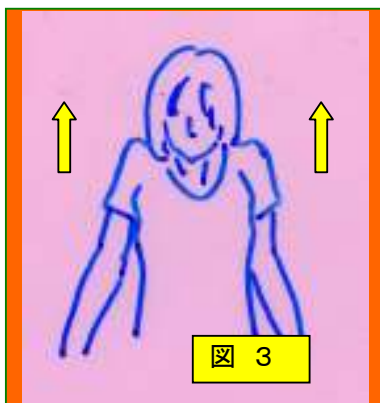


図 3

顎を引き
胸をはる
肩関節の前方変位に注意して
肩を後上方へ持ち上げる

2~3秒、最高上方点で軽く力を入れて
そして、力を最大にゆっくり抜く

4~5 回 繰り返す

肩関節の前方変位が見られるタイプは上肢の重みを両手で支えてやりながら胸の前で、手を組み上腕骨を後上方へ押しやりながら図3と同様に行う

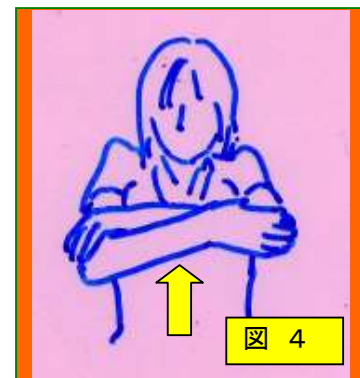


図 4

② 胸張り (図 5) ⇔ 頭部上方牽引 (図 6)

頭部の後頭隆起の辺りで手を組み

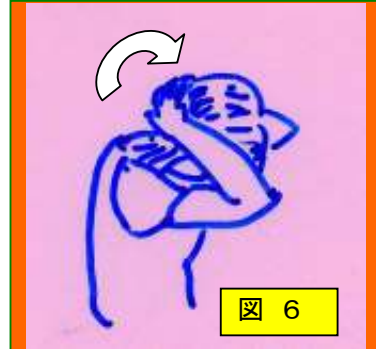


胸を最大に張りながら
肩関節を後方へ開くようにする
(外旋させる)
息を吸いながら

4~5 回 繰り返す

図 5

後頭隆起を持って頭部を上方へ牽引させる



同時に頸部も
上方へ牽引
肘を閉める感じ
(肩関節内旋)
息を吐きながら

図 6

③ 上肢前面を伸ばす (図 7~13)

大胸筋下部→上部線維を伸ばしていく
上肢全体に 肩関節を重点に

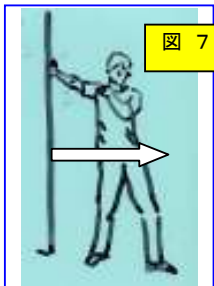


図 7

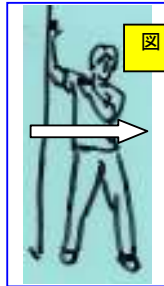


図 10

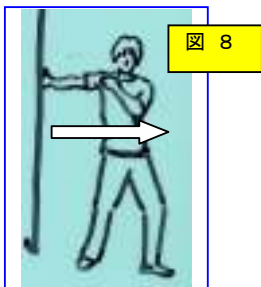


図 8

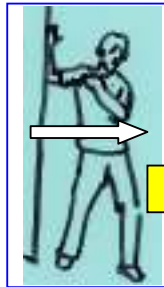


図 11

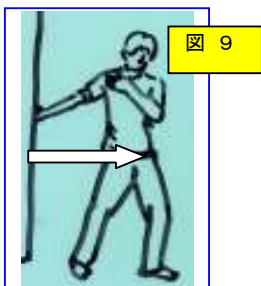


図 9

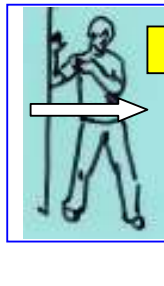


図 12

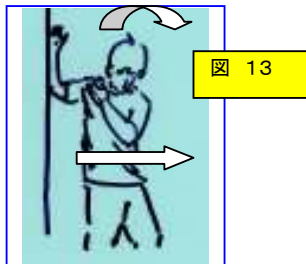


図 13

肩関節(上腕骨)が前方
変位予防のために反対の
手指にて後方へ押す

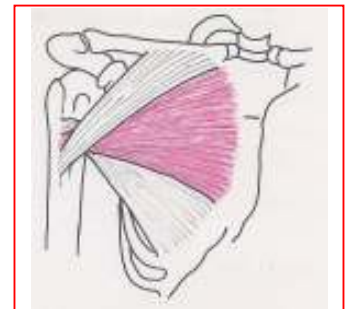
まず、上肢を前方、あるいは
前内方へ軽く力を入れ、
ストレッチ、→後方、あるいは
後外方へ軽く力を入れ
ストレッチ

過度に体幹を捻らない
肩を前方に押さない !

より、肩関節外旋方向に
可動域を増やしたいとき
は、体幹を前方に倒す

鎖骨、胸骨、胸郭部から上肢近位へ

大胸筋



上腕二頭筋



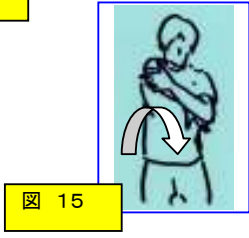
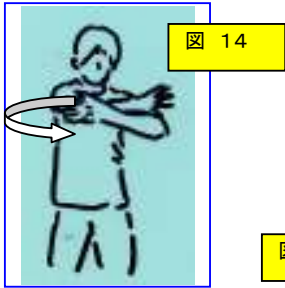
肩甲下筋



④ 肩関節後面を伸ばす (図 14, 15)

肩関節を水平内転、内旋させて伸張
 反対の上肢で腕の重みを軽減

より肩関節内旋を強くして伸ばす
 (肩関節90°、肘関節を屈曲)



肩甲骨があまり付いてこないように！

肩甲骨、鎖骨から上腕骨

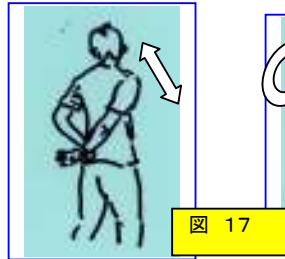
インナーマッスル(棘下筋、小円筋) 三角筋



肩関節を水平外転、外旋方向に軽く力を入れます→
 ストレッチ→水平内転、内旋方向に軽く力を入れます
 →ストレッチ

⑤ 頸部、肩関節上面を伸ばす (図 16, 17)

頸部側屈ストレッチ 頸部を前内側へ
 顎を引き、頭部に軽く手を置き倒す



体幹部から肩甲骨・上腕骨

棘上筋、三角筋

前鋸筋



肩甲挙筋



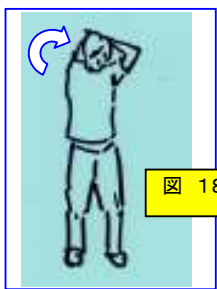
無理な伸張は避けてください
 頸部の神経・血管を痛める危険性があります！

肩関節外転、外旋、肩甲骨上方回旋、挙上方向に軽く力を入れる、慣れれば、頸部を軽く伸展・側屈方向に力を入れる→ストレッチ→肩関節内転、内旋、肩甲骨下方回旋、下制方向に力を入れる、慣れれば軽く頸部屈曲、側屈→ストレッチ (図 17)

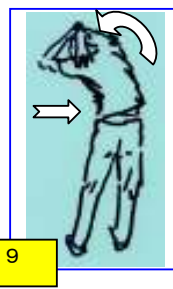
⑥ 肩関節下方部を伸ばす (図 18, 19)

肘を曲げて背中に付けるように伸張

体幹を側方また前側方へ伸張



より強く伸張



体幹から上腕へ、
 肩甲骨から 肘関節へ



広背筋
 大円筋



上腕三頭筋

肩・肘関節を伸展方向に軽く力を入れる→ストレッチ→肩・肘関節を屈曲方向に軽く力を入れる→ストレッチ
 次に、その動きにプラスして体幹を側屈・伸展方向に軽く力を入れる(重心は伸ばす側の下肢、体幹のアライメントは垂直位)→ストレッチ→体幹を側屈・屈曲方向に軽く力を入れる→ストレッチ

⑦ 身体、上肢前面を伸ばす (図 20)

椅子に手掌面を支持して体幹部を外方へ開く



図 20

反対の手指にて
上腕骨頭部を後方へ

肩関節内旋、手関節掌屈方向に軽く力を入れる
→ストレッチ→肩関節外旋、手関節背屈方向に
軽く力を入れる→ストレッチ

⑧ 身体、上肢背面を伸ばす (図 21)

手背面を支持し体幹部を内方へ



図 21

肩関節外旋、手関節背屈方向に軽く力を入れる
→ストレッチ→肩関節内旋、手関節掌屈方向に
軽く力を入れる→ストレッチ

⑨ セルフ頸椎後方調節、前方ストレッチ (図 22)

顎を引き、横を見る

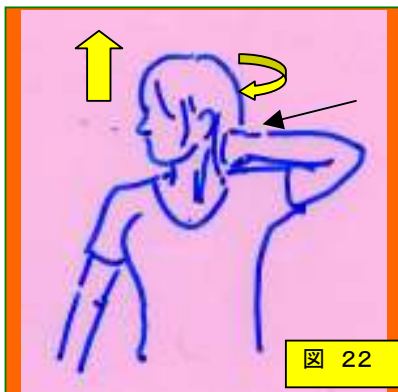
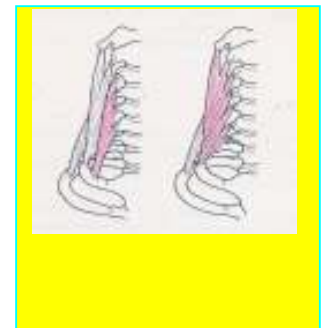


図 22

反対側の手指を頸椎の突出部に置く
そして、徐々に頭部を後方へ倒していく

頭部・頸部 から 鎖骨・肋骨へ (前・側面を伸ばす)
胸鎖乳突筋 斜角筋群



【 おわりに 】

何事も一生懸命行おうと、頑張り過ぎると、肩に力が入りすぎ、上手く行き難いことが多くなります。
過緊張は、自律神経を興奮させ過ぎてしまい、動作のスピード、持久性、敏捷性、巧緻性などを鈍らせます。
この様な体操にて、心身を適度にリラックスさせ、適度な緊張を保ちながら、練習、試合、毎日の生活に臨みましょう！
美しい姿勢を身につけ、上半身を力源としてパフォーマンス向上に役立て、動的な固定力を持つことにてスポーツ外傷・障害を予防します。

【 参考文献 】

- (1) 川野哲英 : ファンクショナルエクササイズ. ブックハウス, エイチディ, 2004