

リハビリテーション便り 3月号 ～足のストレッチ～

私達は腕の筋肉と違い日頃意識して足を使いません。しかし歩いたり、階段を上るなど日々の生活の中で非常に重要な筋肉となります。



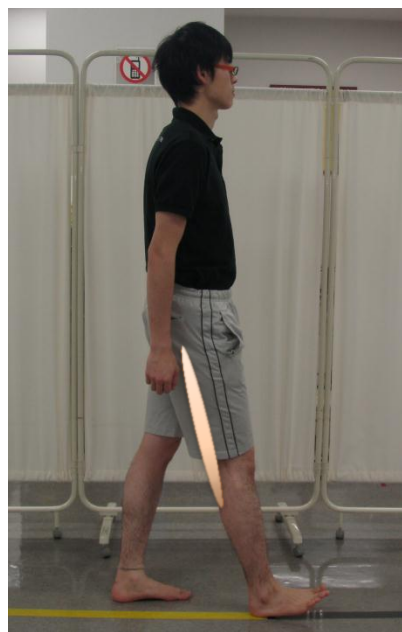
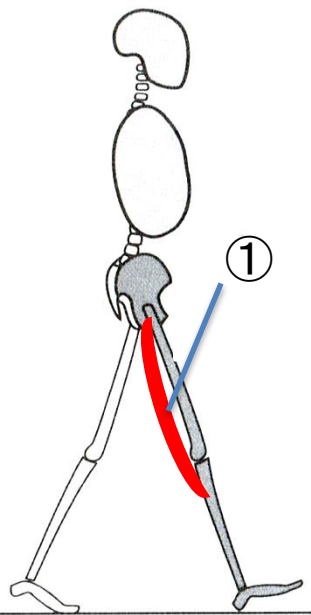
今回歩く際に重要な筋肉を説明し、疲労回復と柔軟性改善を目的とした足のストレッチを紹介していきます。

時間は15～30秒、力は痛みなく気持ちいい程度で行ってね

反動をつけたり、息をこらえてもダメよ



ハムストリングスの柔軟性が低下すると
【足に体重を掛ける時期】



良い歩き方

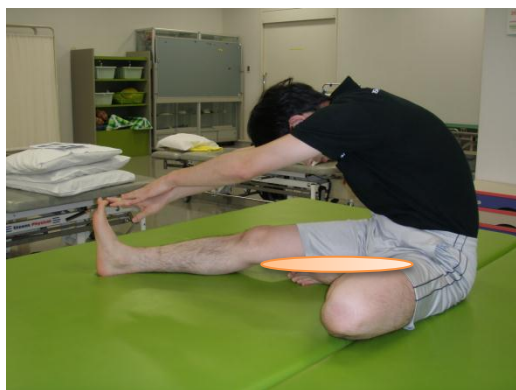


悪い歩き方

良い歩き方は①ハムストリングスの柔軟性が
必要となります。

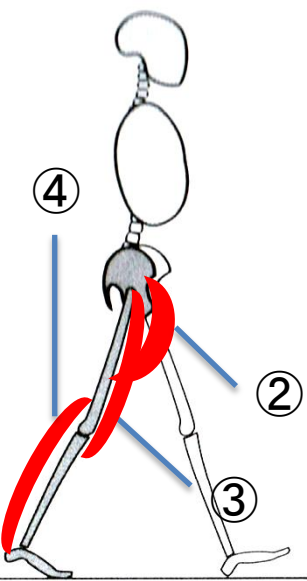
悪い歩き方は後ろの筋肉が伸びないためこの時
期に膝の痛みが生じます。

ハムストリングスのストレッチ

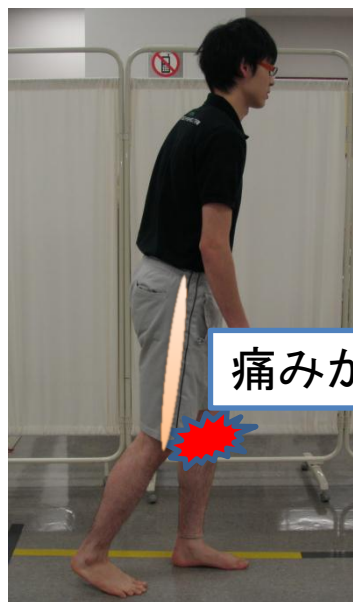


長座で座り片足を軽く曲げます。胸から前に倒す
ように背筋と腕を前方へ伸ばします。右図のように
両足とも伸ばしたままでも十分に伸張されます。

【足を蹴りだす時期】



良い歩き方

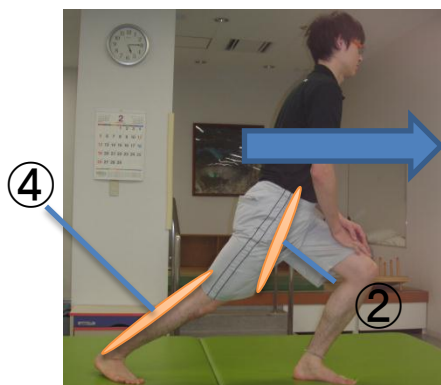


悪い歩き方

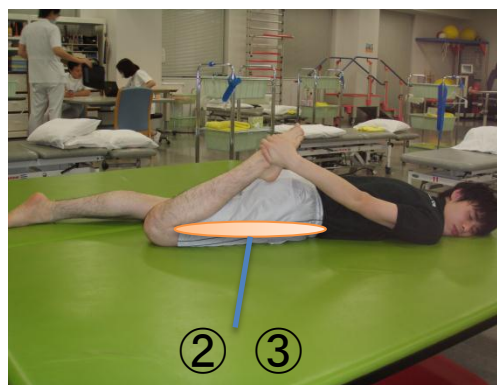
良い歩き方は②腸腰筋③大腿四頭筋と④下腿三頭筋の柔軟性が必要となります。

悪い歩き方は②・③・④の伸張性が低くなると体が前に倒れたり、膝に負担がかかる原因になります。

腸腰筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋のストレッチ



身体を前に



立位で足を後ろに引き、体を真っ直ぐのまま前に体重を掛けます。右図のようにうつ伏せになり曲げた足を手で持つことで②・③が伸びます。