

【膝痛対応】

・膝関節の動きを良くしていくためのリリース

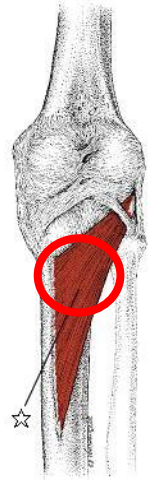
・ねらい:膝関節周辺をリリースして血流促進と、正しい関節の動きを促通する

※足部や股関節のリリース、トレーニングも必須

膝窩筋:写真は左脚



図は右脚



●実施秒数
30秒～2分を目安に実施

筋腹:赤丸
一定の圧で、筋線維をばらすイメージでほぐしていく

膝窩筋	主な作用・機能／補助作用	起始停止(レベル①②)
膝関節のくぼみにある	①膝関節の屈曲 ②膝関節の内旋	①膝関節をまたぐ筋 ②大腿骨から脛骨に付着 ③起始:大腿骨の外側顆後面 停止:脛骨の後方内側上部

大腿筋膜張筋・膝に近い側(遠位)

●実施秒数
30秒～2分を目安に各部位を実施

右脚



②筋間の遠位:黄色線
・外側広筋と大腿筋膜張筋の間
・大腿筋膜張筋と大腿二頭筋(外側ハム)の間
・押し擦り当てるように

※大腿四頭筋にも記載している筋間と同じ部位ですので重複あり

①遠位:赤丸
一定の圧を掛ける

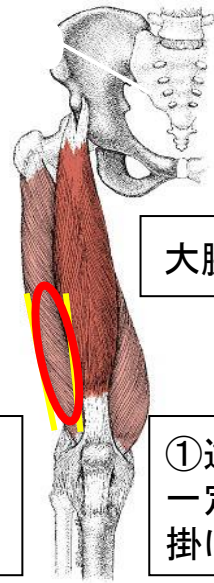
大腿筋膜張筋	主な作用・機能／補助作用	起始・停止
・大腿筋膜張筋 ・腸脛靭帯に分かれる	股関節の外転 ※股関節の屈曲と同時に内旋 ※膝関節の伸展と同時に外旋	①股関節と膝関節をまたぐ筋 ②骨盤から膝下の骨に付着 ③起始:上前腸骨棘 ④停止:腸脛靭帯上4分の1

外側広筋・膝に近い側(遠位)



●実施秒数
30秒～2分を目安に
各部位を実施

右脚



大腿四頭筋

②筋間:黄色線

- ・大腿直筋と外側広筋の間
- ・外側広筋と大腿筋膜張筋の間

①遠位:赤丸
一定の圧を
掛け続ける

大腿四頭筋

主な作用・機能／補助作用

起始・停止

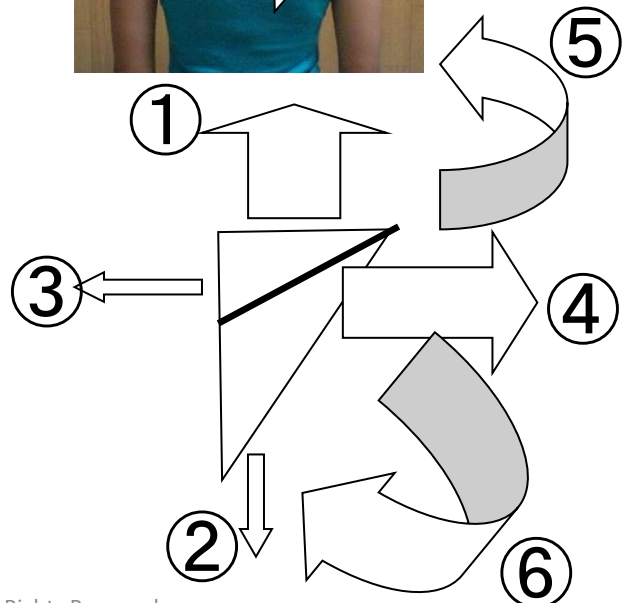
- ・内側広筋
 - ・中間広筋
 - ・**外側広筋**
 - ・大腿直筋
- 四つに分かれる

- 膝関節伸展
- ※大腿直筋:骨盤前傾
 - ※大腿直筋:股関節屈曲

- ①股関節と膝関節をまたぐ筋
 - ②骨盤から膝下の骨に付着
 - ③起始:下前腸骨棘、大腿骨
 - ④停止:膝蓋骨上縁、脛骨粗面
- ※大腿直筋のみ、股関節が関与

【 肩痛対応:四十肩・五十肩など 】

- ・肩関節の動きを良くしていくためのリリース
 - ・ねらい:肩関節周辺をリリースして血流の促進と、正しい関節の動きを促通する
- ※脊柱や胸郭のリリース、トレーニングも必須



< 動作 >

< 動員される筋 >

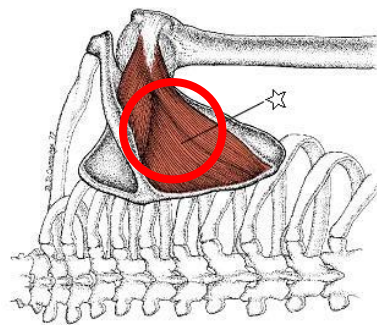
- | | |
|--------|--------------------|
| ① 挙上 | 僧帽筋上部、肩甲挙筋 |
| ② 下制 | 僧帽筋下部、(前鋸筋) |
| ③ 内転 | 僧帽筋中部、菱形筋 |
| ④ 外転 | 小胸筋、前鋸筋 |
| ⑤ 上方回旋 | 前鋸筋 |
| ⑥ 下方回旋 | 小胸筋 |

棘下筋



●実施秒数
30秒～2分を
目安に実施

筋腹: **赤丸**
一定の圧で筋
線維をばらす
イメージでほぐ
していく



棘下筋(きよつか)

主な作用・機能／補助作用

起始停止(レベル①②③)

棘下筋の
リリース

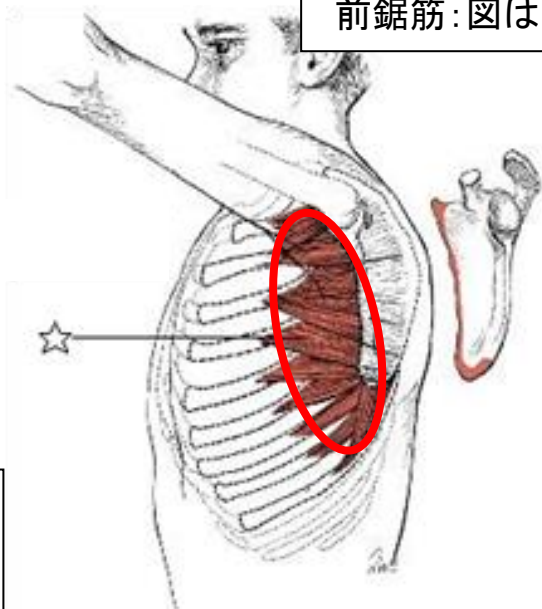
- ①肩関節の外旋
- ②肩関節の伸展

- ①肩甲骨と腕を繋ぐ筋
- ②肩甲骨と腕の骨に付着
- ③起始: 肩甲骨の棘下窩
停止: 上腕骨の大結節

前鋸筋: 写真は右



前鋸筋: 図は左



●実施秒数
30秒～2分を
目安に実施

筋腹: **赤丸**
一定の圧で筋線維をばらす
イメージでほぐしていく

前鋸筋(ぜんきょ)

主な作用・機能／補助作用

起始停止(レベル①②③)

前鋸筋の
リリース

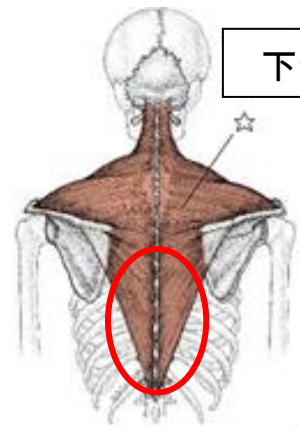
- ①肩甲骨の外転
- ②肩甲骨の上方回旋
- ③肩甲骨の下制(わずか)

- ①肋骨と肩甲骨を繋ぐ筋
- ②肋骨と肩甲骨に付着
- ③起始: 第1～9肋骨の外側
停止: 肩甲骨内側縁前方



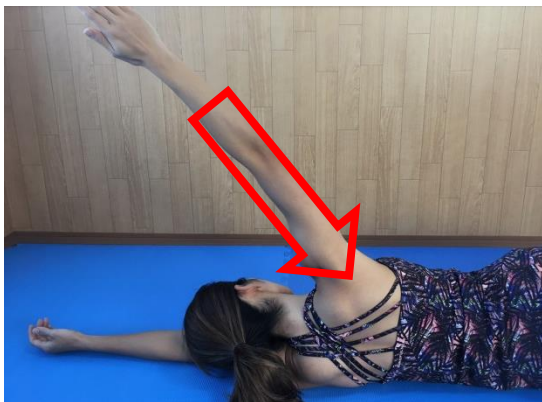
●実施秒数:リリース
30秒~2分を目安に
筋線維をばらすイメ
ージでほぐしていく

●実施回数:エクササイズ
5~10回を目安に、下制方
向へ誘導していくエクササ
イズ(疲労しない程度に)



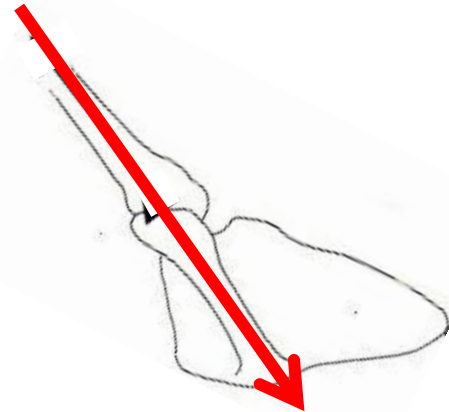
下部線維

僧帽筋	主な作用・機能／補助作用	起始停止(レベル①②③)
<ul style="list-style-type: none"> ・上部線維 ・中部線維 ・下部線維 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩甲骨の安定 ・下部線維:肩甲骨の下制 	下部線維について ①背骨と肩甲骨に付着 ②起始:第4~12胸椎の棘突起 ③停止:肩甲棘内端



●実施秒数
30秒ほどを
目安にする

方向・角度:赤矢印
一定の圧を赤矢印
の方向に掛けていく



肩関節(肩鎖関節)	ポジション	方法
肩鎖関節の軸圧	ゼロポジション(約150°)。肩甲棘(きょく)と上腕骨の方向を、一直線上にする。	肩関節のゼロポジションを確認し、軸圧を掛けていく。30秒程度。

肩甲骨のニュートラルポジション&
下制の力を発揮したままサイドレイズ



サイドレイズ:

- ・三角筋の中部線維をトレーニングしていく。
- ・意外と弱化しやすい筋肉の1つ。
- ・なぜなら、猫背姿勢や巻き肩によって、良い姿勢で、正しい関節と筋肉の動きが出来ていないため。