

## 【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進する
- ※足部や股関節のリリース、トレーニングも必須

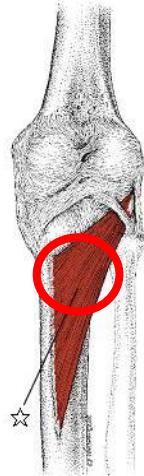
### 膝窩筋:写真は左脚



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

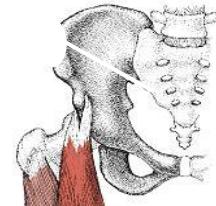
- ①股関節と膝関節をまたぐ筋
- ②骨盤から膝下の骨に付着
- ③起始:上前腸骨棘
- ④停止:腸脛靭帯上4分の1

## 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

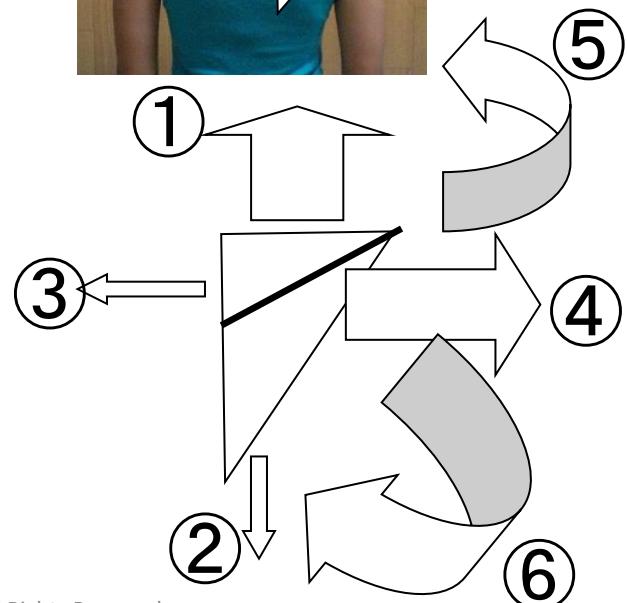
大腿四頭筋	主な作用・機能／補助作用	起始・停止
<ul style="list-style-type: none"> <li>・内側広筋</li> <li>・中間広筋</li> <li><b>・外側広筋</b></li> <li>・大腿直筋</li> </ul> <p>四つに分かれる</p>	<p>膝関節伸展</p> <p>※大腿直筋: 骨盤前傾</p> <p>※大腿直筋: 股関節屈曲</p>	<p>①股関節と膝関節をまたぐ筋</p> <p>②骨盤から膝下の骨に付着</p> <p>③起始: 下前腸骨棘、大腿骨</p> <p>④停止: 膝蓋骨上縁、脛骨粗面</p> <p>※大腿直筋のみ、股関節が関与</p>

## 【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進する
- ※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拳上	僧帽筋上部、肩甲挙筋
②下制	<b>僧帽筋下部、(前鋸筋)</b>
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

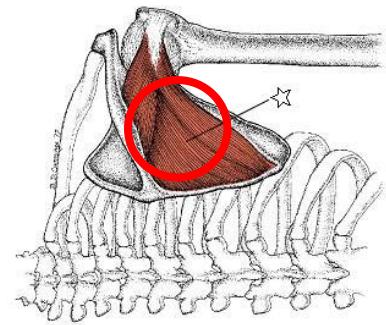


## 棘下筋



●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

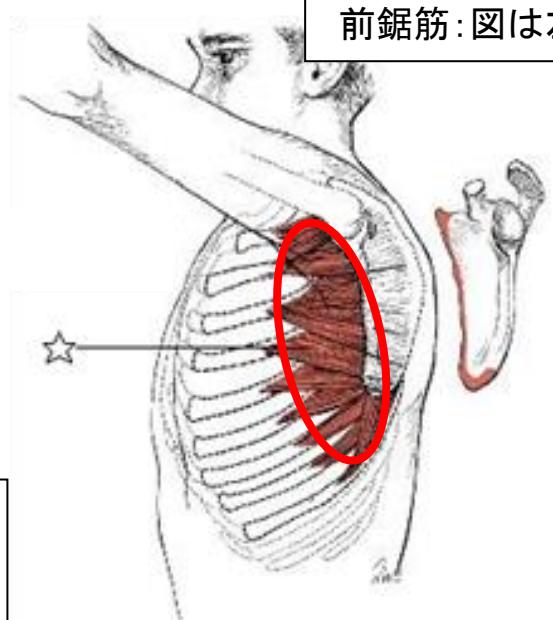


棘下筋(きよつか)	主な作用・機能／補助作用	起始停止(レベル①②③)
棘下筋の リリース	①肩関節の外旋 ②肩関節の伸展	①肩甲骨と腕を繋ぐ筋 ②肩甲骨と腕の骨に付着 ③起始:肩甲骨の棘下窓 停止:上腕骨の大結節

## 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

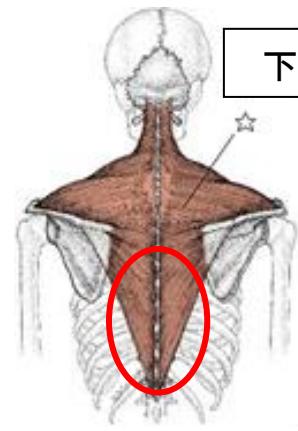
筋腹:赤丸  
一定の圧で筋線維をばらす  
イメージでほぐしていく

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



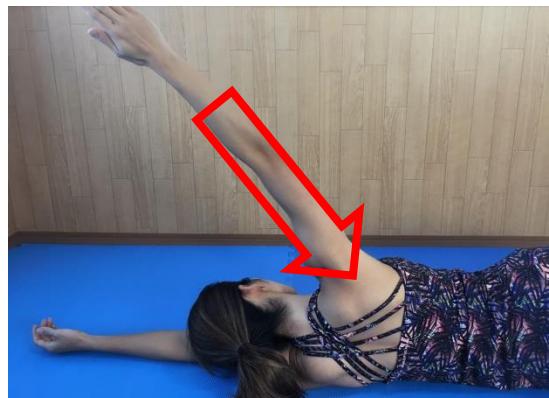
●実施秒数:リリース  
30秒～2分を目安に  
筋線維をばらすイメージでほぐしていく

●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)



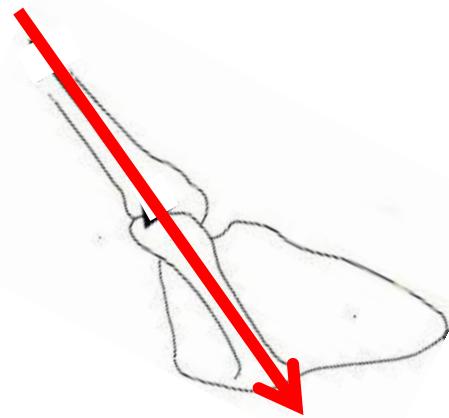
下部線維

僧帽筋	主な作用・機能／補助作用	起始停止(レベル①②③)
・上部線維 ・中部線維 ・ <b>下部線維</b>	・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。