



第28回ライブレッスン

たるみやすい内もも引き締めエクササイズ

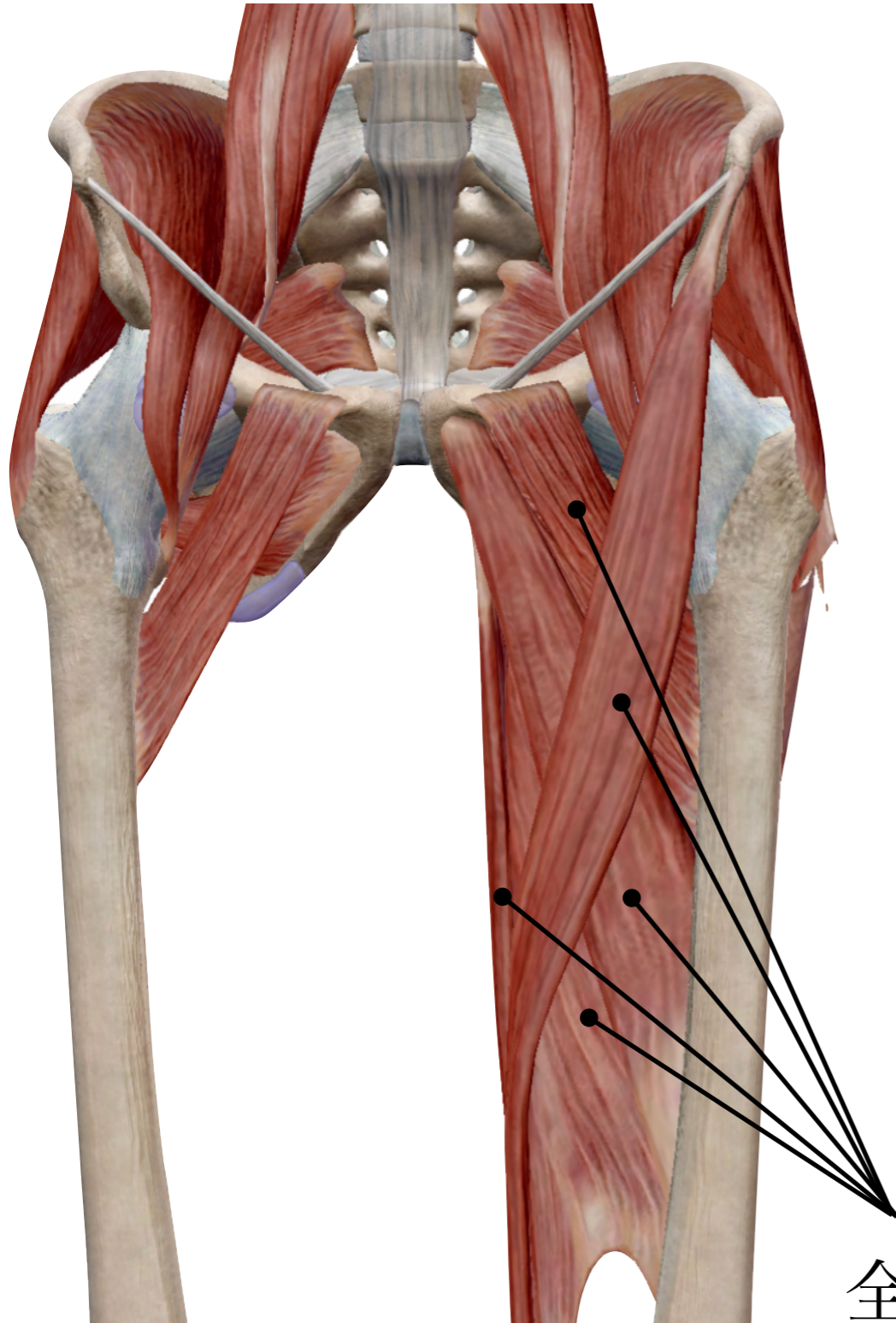
2023.12.23

内もものたるみと歩行



内もものたるみの原因の一つに
歩行時に内転筋が機能していないケースがある
➡歩行への介入は欠かせない

内転筋



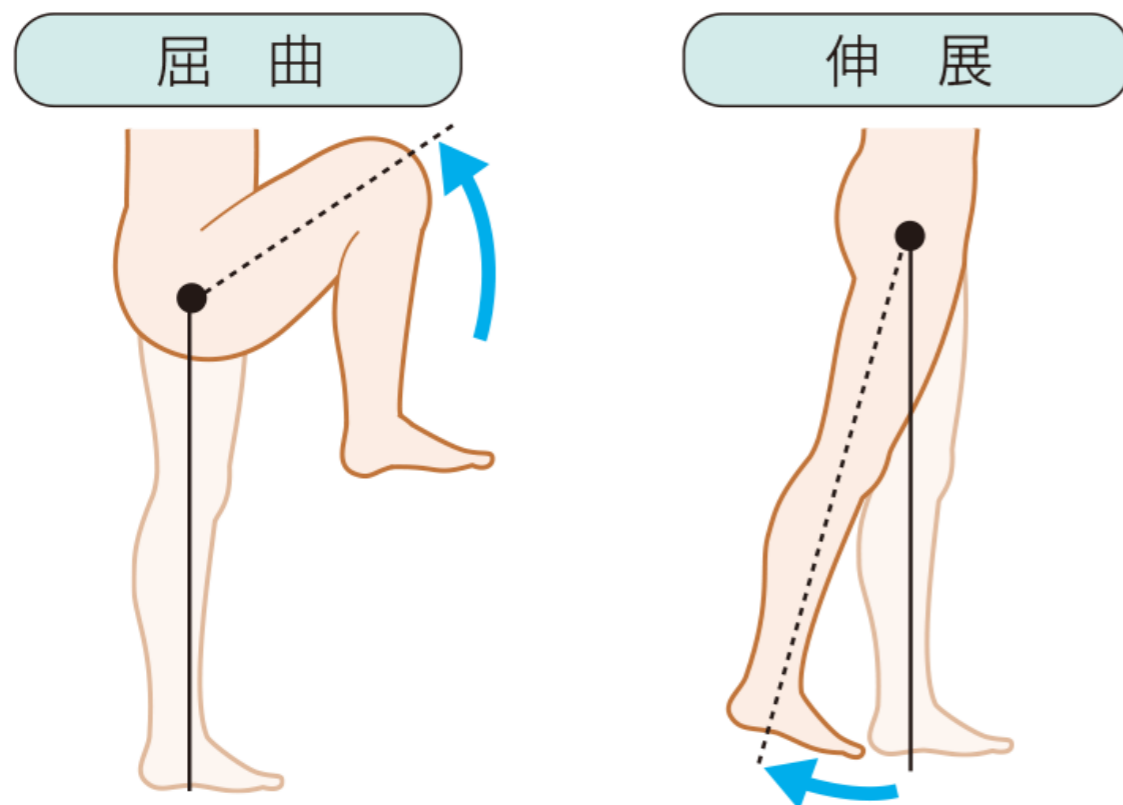
内転筋には大内転筋、小内転筋、長内転筋、短内転筋、薄筋、恥骨筋などがある

内転筋の主な機能は
股関節の内転

屈曲、伸展、内旋、外旋などの
機能も備えているものもある

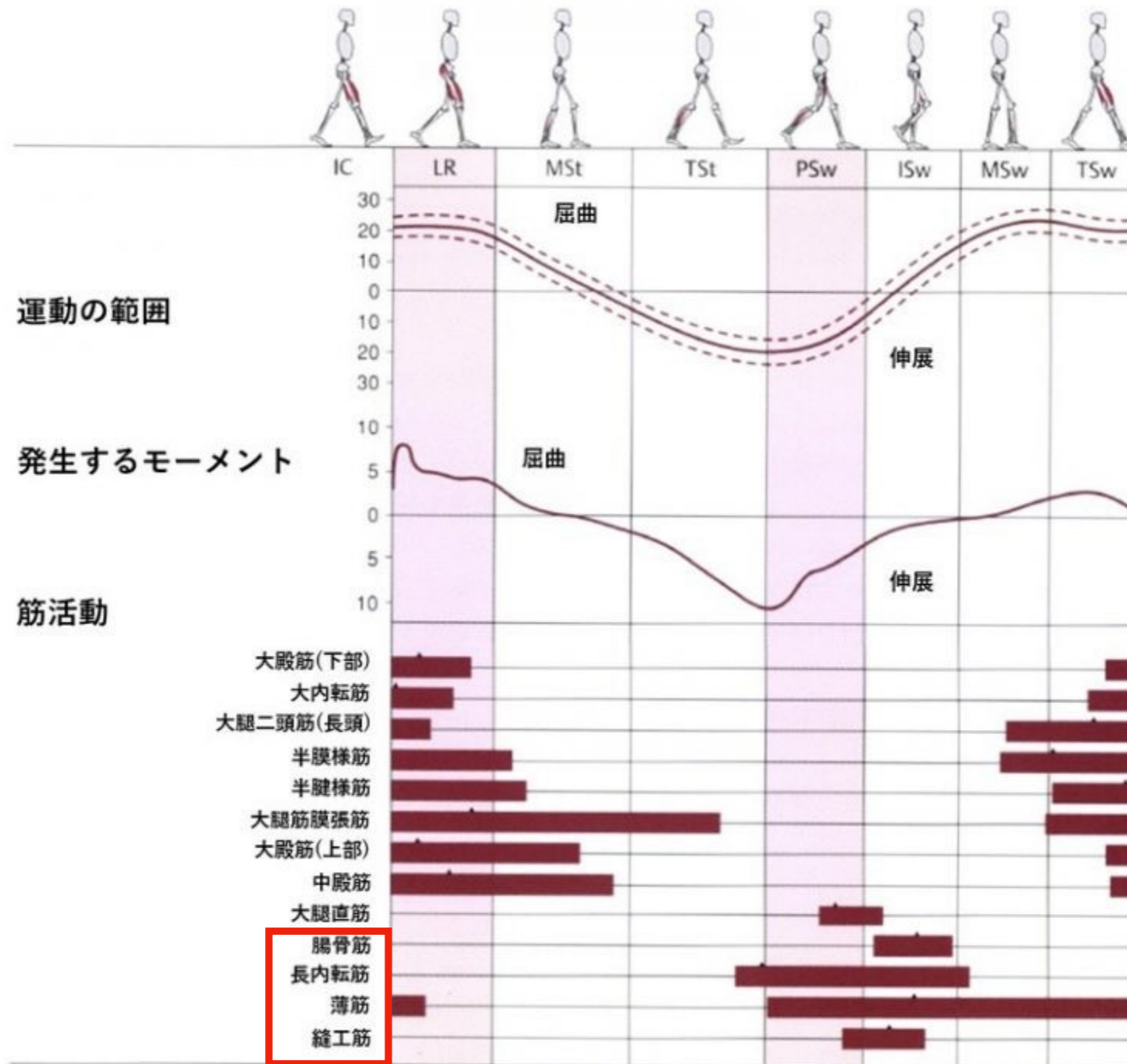
全て内転筋

内転筋と股関節の動き

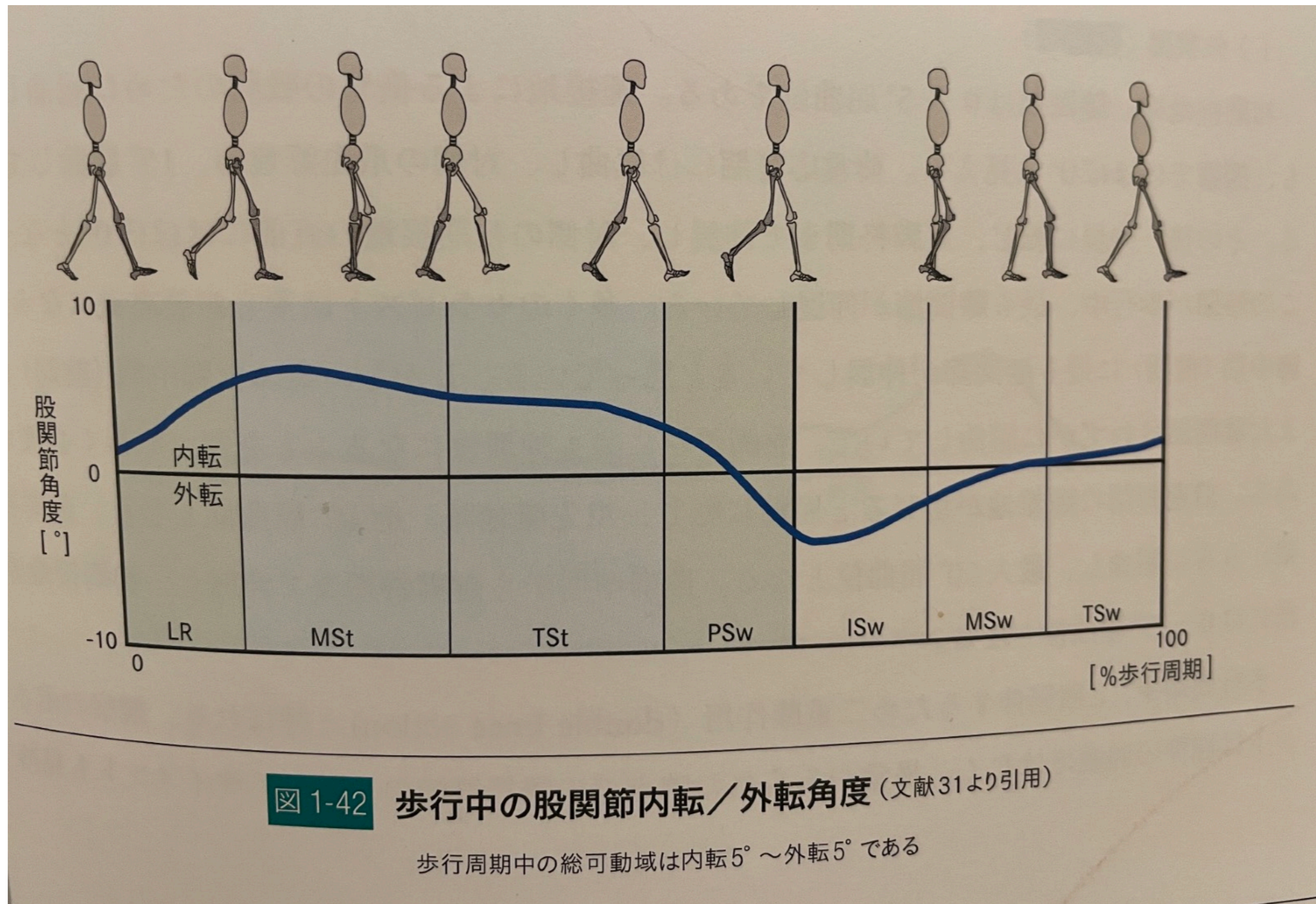


- 内転筋には
- 股関節**屈曲**時には股関節の**伸展**
 - 股関節**伸展**時には股関節の**屈曲**
- する作用がある

歩行と内転筋



歩行と股関節の内外転



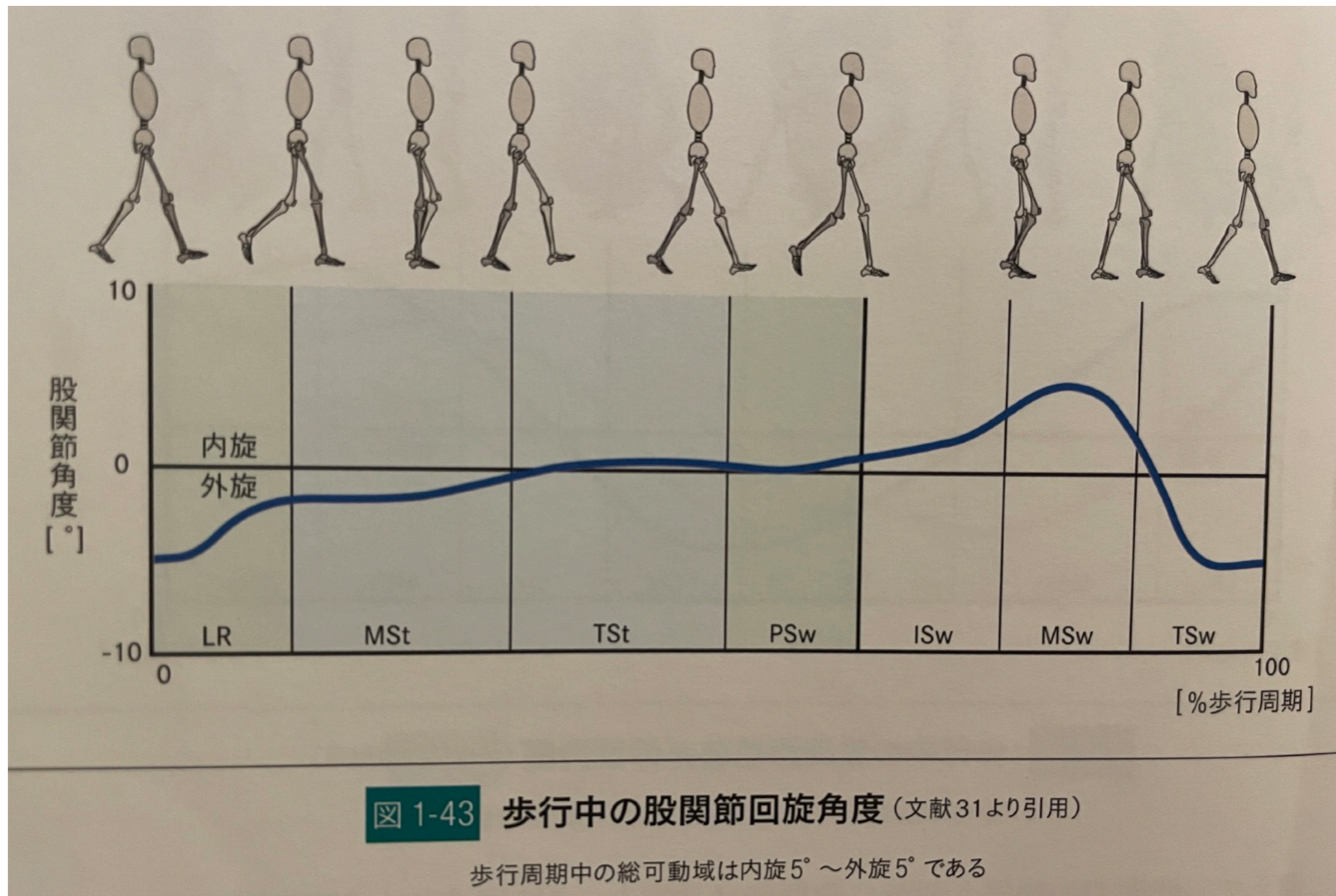
出典：臨床に役立つ歩行運動学

側方swayテスト



側方swayテスト
片脚立ちをした際に
内転筋が機能しているか？

歩行と股関節の回旋



出典：臨床に役立つ歩行運動学

股関節の内転・内旋の重要性

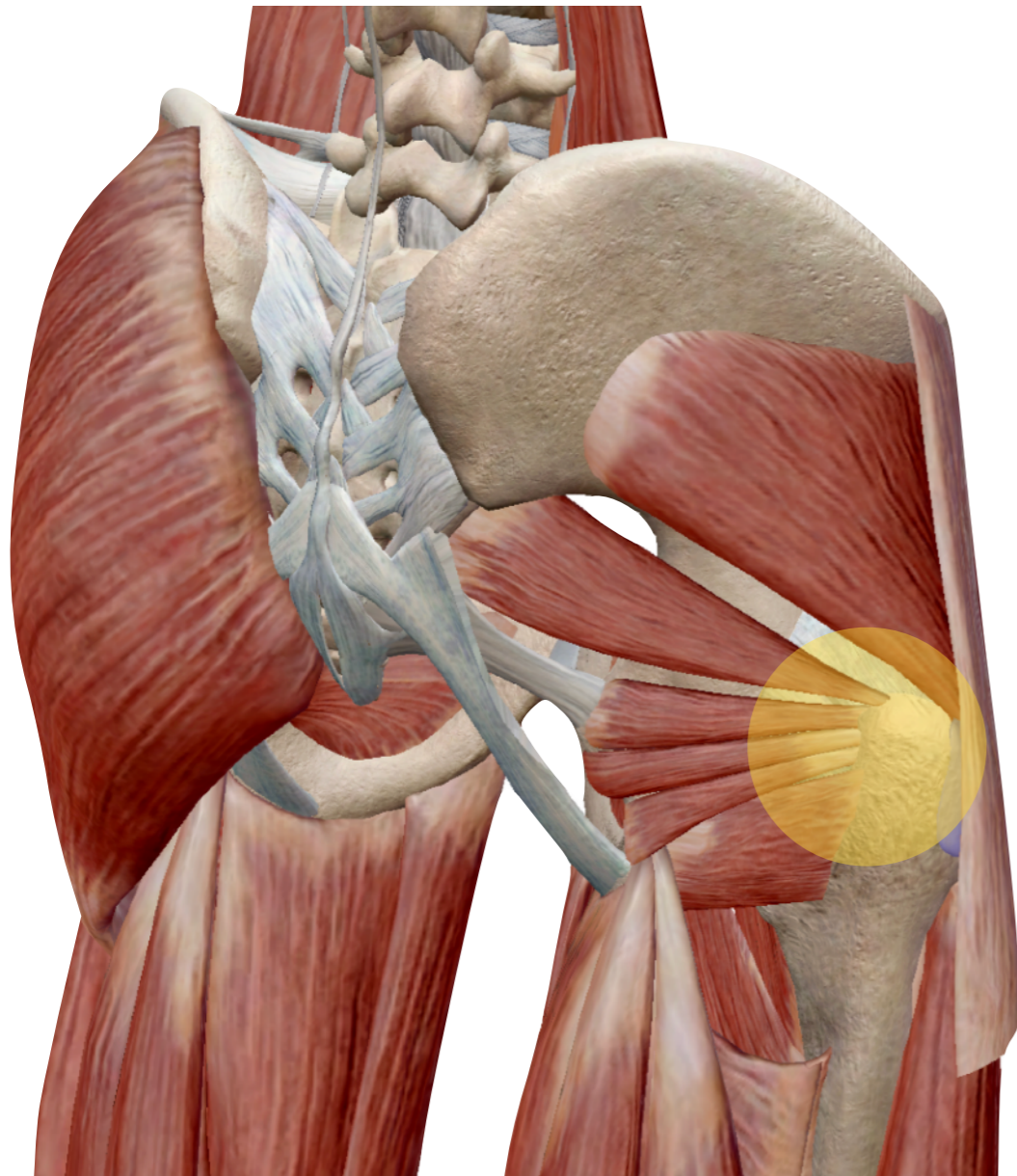


歩行時、股関節の内転・内旋の動きが出る



歩行で内転が機能するようにすべき

後部関節包



お尻の辺りの
後部関節包が硬くなると
股関節の内転・内旋を
制限してしまう



ストレッチが必要