

⑥ 腰椎用エクササイズパッケージ a. スポーツ選手の筋々膜性腰痛症

<p>■ 胸郭リアライメント</p> 	<p>「胸郭リアライメント」では、胸郭の可動性を拡大しつつ、胸郭周囲の筋緊張を軽減することを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 上肢と下肢が脱力できたら徐々に深い呼吸を行います。呼吸を10回程度繰り返します。
<p>■ 腕の外転運動と深呼吸</p> 	<p>「肩の外転運動と深呼吸」では、胸郭の最大限の拡張を促します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 両肩を適度に外転させます。肘は床から離さないようにします。 3. この状態から、深呼吸に合わせて両肩の外転と内転を繰り返します。
<p>■ 胸郭可動性の改善(対角ストレッチ)</p> 	<p>「対角ストレッチ」では、胸椎の伸展と回旋、肋間の開大、腹筋群や腸腰筋の伸張などを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 対角の上下肢を伸展位とします。 3. 対角にある上下肢を同時に脱力します。 4. 胸椎の伸展・回旋、股関節の伸展を促します。外腹斜筋、内腹斜筋、肋間筋、腸腰筋などを伸張します。
<p>■ 胸郭スライド</p> 	<p>「胸郭スライド」では、背筋群へのマッサージとともに肋骨と胸椎の関節である肋椎関節や肋横突関節のモビライゼーションを行います。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 上肢と下肢が脱力します。 ストレッチポールを左右に転がしながら、体幹を左右に2-3cm スライドさせます。
<p>■ 骨盤スライド</p> 	<p>「骨盤スライド」では、ストレッチポール上を骨盤が左右に移動することにより、寛骨アライメントを対称化します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から骨盤を左右に移動させ、ストレッチポールを背中の下で転がします。 2. 後傾位にある寛骨をストレッチポールが前方に押すことにより、骨盤の非対称性を改善します。

⑥ 腰椎用エクササイズパッケージ a. スポーツ選手の筋々膜性腰痛症

<p>■ ワイパー運動</p> 	<p>「ワイパー運動」では、股関節の内外旋を繰り返すことにより、大腿骨頭の前後方向への可動範囲を拡大します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から両下肢を伸展します。 2. 踵を支点に、両股関節の内旋・外旋を繰り返します。 3. 大腿骨頭の前後の移動範囲を拡大しつつ、腸腰筋のリラクゼーションを図ります。
<p>■ フロッグキック</p> 	<p>「フロッグキック」では、股関節を大きく動かすことにより、大腿骨頭のあらゆる方向への十分な可動性を確保します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢から一側下肢を伸展位とし、踵を支点に股関節を内旋します。 2. 股関節内旋位を保ちつつ、踵を滑らせながら膝と股関節を屈曲します。 3. 内旋・屈曲位にある股関節を開排します。 4. 股関節外旋位を保ちながら下肢を伸展します。
<p>■ ペルビクティルト</p> 	<p>「ペルビクティルト」では、腹筋群の緊張により骨盤の後傾に必要な筋活動を学習します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢となります。 2. 腰椎を前弯させます。 3. 次に腹筋を収縮させ、腰椎の前弯を軽減させます。
<p>■ スタビリティエクササイズ (手足の協調性)</p> 	<p>「スタビリティエクササイズ」ではインナーユニットの活性化を図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢となります。 2. 片足の踵を反対側の膝に乗せます。 3. 両上肢を伸展位に保ちつつ、交互に肩関節の屈曲・伸展を繰り返します。

⑥ 腰椎用エクササイズパッケージ b. スポーツ選手の伸展型腰痛

■ 胸椎(胸郭)側方ストレッチ



「胸椎側方ストレッチ」では片手で肋骨を固定することにより、特定の胸椎レベルにおける側屈を促します。

1. ハーフカット上で基本姿勢となります。
2. 片手で胸郭を反対側に押しします。
3. 両下肢を手で押している方に傾け、胸郭の回旋を促します。

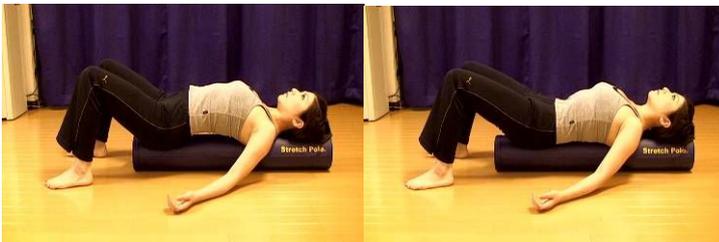
■ 股関節屈筋群ストレッチ



「股関節屈筋群ストレッチ」では、大腿筋膜張筋、腸腰筋、大腿直筋などの股関節屈筋群のリラクゼーションを行います。

1. 基本姿勢となります。
2. 両下肢を伸展し、骨盤や腰部に違和感のないような足幅を探します。
3. この状態で深呼吸を繰り返しながら、両足を軽く左右に揺らし、股関節の5度程度の内外旋を繰り返します。

■ ペルビクティルト



「ペルビクティルト」では、腹筋群の緊張により骨盤の後傾に必要な筋活動を学習します。

1. 基本姿勢となります。
2. 腰椎を前弯させます。
3. 次に腹筋を収縮させ、腰椎の前弯を軽減させます。

■ 体幹の屈曲・回旋エクササイズ



「体幹の屈曲・回旋エクササイズ」ではストレッチポール上で腰椎と骨盤の安定性を保ちながら、上部の腹直筋群(内・外腹斜筋)による体幹回旋筋力の向上を図ります。

1. 基本姿勢で上前腸骨棘の内側を指先で圧迫し、下腹部の緊張を感じます。
2. この状態で口をすぼめながら息を吐き出します。
3. 肺活量の半分ほど息を吐いたところで、頭部を
4. 挙上しつつ、体幹を左右いずれかに回旋します。

⑥ 腰椎用エクササイズパッケージ b. スポーツ選手の伸展型腰痛

<p>■ 胸椎伸展・肩甲骨内転エクササイズ</p> 	<p>「胸椎伸展・肩甲骨内転エクササイズ」では、抗重力位で胸椎を伸展位に保持しつつ、肩甲骨の内転可動域の改善を図ります。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを壁と背中で挟み、椅子座位となります。2. 両手を後頭部で組みます。3. 息を吸いながら両肘を後方に引きます。
<p>■ 股関節外転エクササイズ</p> 	<p>「股関節外転エクササイズ」では、立位で体幹を安定させつつ、股関節外転筋を強化します。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを壁と背中で挟み、立位となります。2. 腹横筋を緊張させつつ、一側の股関節を外転します。
<p>■ 立位股関節屈曲エクササイズ</p> 	<p>「股関節屈曲エクササイズ」では、立位で体幹を安定させつつ、股関節屈筋を強化します。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを壁と背中で挟み、立位となります。2. 腹横筋を緊張させつつ、一側の股関節を屈曲します。

⑥ 腰椎用エクササイズパッケージ c. 腰椎椎間板症

<p>1. リラクゼーション</p> <p>■ 深呼吸: 胸の運動(胸郭拡張)</p>  	<p>「胸の運動」は、ストレッチポール上で十分にリラックスし、胸郭の可動性を改善することを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本姿勢で全身を脱力させます。 2. 腹式呼吸をゆっくり自分のペースで行います。 3. 次に逆腹式呼吸を行います。(息を吐くときにお腹を膨らませ、息を吸うときにお腹をへこませます。) 4. 強制呼気を行います。(ゆっくりと息を吐き、息を吐ききった状態で30保持し、腹部を固定しつつ胸の上部で小さく呼吸を続けます。) 5. 腹式呼吸をゆっくり自分のペースで行います。
<p>■ 腕の外転と深呼吸</p> 	<p>「肩の外転運動と深呼吸」では、胸郭の最大限の拡張を促します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 両肩を適度に外転させます。肘は床から離さないようにします。 3. この状態から、深呼吸に合わせて両肩の外転と内転を繰り返します。
<p>■ 胸郭・骨盤スライド</p> 	<p>「胸郭・骨盤スライド」では、背筋群へのマッサージとともに肋骨と胸椎の関節である肋椎関節や肋横突関節のモビライゼーションを行いつつ、骨盤の対称性獲得を図ります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 上肢と下肢が脱力します。 3. ストレッチポールを左右に転がしながら、体幹を左右に2-3cm スライドさせます。
<p>■ 側臥位ローリング</p> 	<p>「側臥位ローリング」は、胸椎の回旋制限に対して行う種目です。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 側臥位に寝て、ストレッチポールに上肢を乗せます。 2. ストレッチポールを小さく転がしつつ、胸郭を回旋させます。

⑥ 腰椎用エクササイズパッケージ c. 腰椎椎間板症

<p>2.スタビライゼーション</p> <p>■ 下肢挙上エクササイズ</p> 	<p>「下肢の挙上」では、インナーユニットの活動により体幹を安定させつつ、股関節の独立した運動を学習させます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 一側下肢を膝屈曲位のまま引き上げます。 3. 挙上した下肢を床に下ろしてから、反対側の下肢を挙上します。
<p>■ 上肢挙上エクササイズ</p> 	<p>「上肢の挙上」では、インナーユニットの活動により体幹を安定させつつ、肩関節の独立した運動を学習させます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。 2. 一側上肢を肘関節伸展位のまま引き上げます。 3. 挙上した上肢を床に下ろしてから、反対側の上肢を挙上します。 4. 両上肢の挙上を同時に行います。 5. 次は上肢の左右交互運動で肩関節を屈曲伸展します。
<p>■ 立位股関節外転エクササイズ</p> 	<p>「股関節外転エクササイズ」では、立位で体幹を安定させつつ、股関節外転筋を強化します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポールを壁と背中で挟み、立位となります。 2. 腹横筋を緊張させつつ、一側の股関節を外転します。
<p>■ 立位股関節屈曲エクササイズ</p> 	<p>「股関節屈曲エクササイズ」では、立位で体幹を安定させつつ、股関節屈筋を強化します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポールを壁と背中で挟み、立位となります。 2. 腹横筋を緊張させつつ、一側の股関節を屈曲します。
<p>■ 立位股関節伸展エクササイズ</p> 	<p>「股関節伸展エクササイズ」では、立位で体幹を安定させつつ、股関節伸展筋を強化します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレッチポールを壁と背中で挟み、立位となります。 2. 腹横筋を緊張させつつ、一側の股関節を伸展します。