



図 5.19a
股関節屈筋群の近位付着部を対象とした股関節伸展ストレッチ

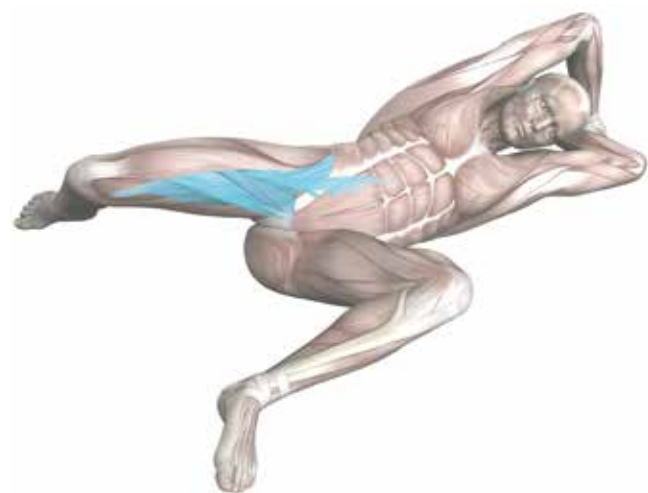


図 5.19b
DFLにある組織を主に対象とする

- クライアントの足部を胸郭のところで抱え、身体を外側に傾けて牽引する。
- 前後に動きながら股関節を伸展させる。
- ストレッチを行う前に、クライアントとダンスをするように、様々な角度でモビライゼーションを行う。

ROM：股関節伸展

牽引：身体全体を使ってクライアントの下肢を伸展させながら牽引する。

PNF：クライアントは腰を丸めるようにして股関節屈筋群を収縮させる。

口頭指示：筋の起始部に対する PNF では「お腹と左の股関節を治療台につけるように腰を回してください」と指示し、筋の停止部に対する PNF では「左膝を反対側の脚に向かって引き寄せてください」という。

ストレッチ：股関節伸展を増加させる。

反復：PNF を 2 回以上行う。

3. 股関節伸展・内転—股関節屈筋群，股関節外転筋群—SFL, DFL, FL, SPL, LL

目標：SFL, DFL, FL, SPL, LL にある組織（股関節屈筋群の外側線維，股関節外転筋群）を対象とする。股関節伸展・内転を増加させる。

クライアントのポジション：側臥位で，上側の股関節を伸展，膝関節を軽度屈曲する。下側の股関節と膝関節は屈曲する。股関節と肩関節が前後に傾いていないことを確認し，上肢は楽なポジションに置く。

セラピスト：

- 2 の最終ポジションから治療台に近づく。
- クライアントの足部を大腿部に乗せるか，楽なポジションに置く。

セラピストの手の位置：

- クライアントの大腿部を内側の上肢で包み込み，可能ならば治療台の下で大腿部を掴む（図 5.20a）。

注意

ポジションはクライアントによって多少異なる。ポジションが正しくないと，足関節が引っかかる感じになる。てこをさらによく利用するためにも，重心を下げながら広背筋を使うようにする。

- 身体を前屈し，内側の上肢で抵抗を加えてストレッチを強める。膝関節を屈曲し，下肢を使うようにする（図 5.20b）。
- クライアントの下肢に体重をかけることでストレッチを強める。

重要な動作



図 5.20a
股関節屈筋群の前・外側線維をストレッチするために股関節を伸展する