

股関節

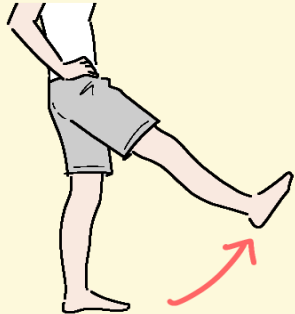
～ 動き ～

股関節は身体の中で二番目に可動性のある関節です。では、どのように動くのでしょうか？今回のニュースでは **股関節の動き** と **簡単にできるセルフチェック**をご紹介します。

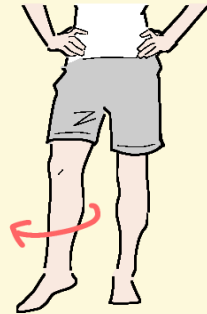
股関節はどう動くの？

股関節は以下のような6種類の動きをします。これらの動きが連動することで、日常生活動作からスポーツ特有の複雑な動作もスムーズに行えるのです。

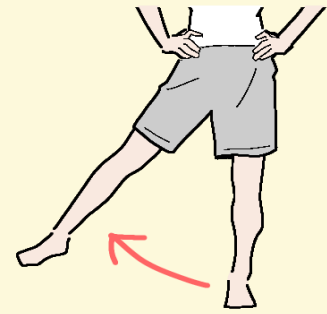
屈曲：前に曲げる動き



外旋：外向きに捻る動き



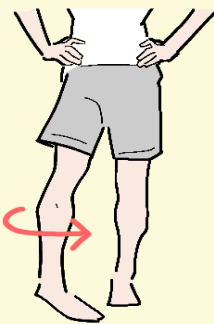
外転：外側に開く動き



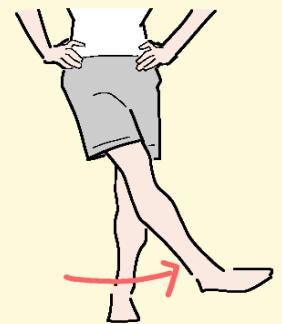
伸展：後ろに伸ばす動き



内旋：内向きに捻る動き



内転：内側に閉じる動き



動きのセルフチェックをしてみましょう！

2種類のセルフチェックをご紹介します。このチェックでは股関節の動きに関わるお尻の筋肉の柔軟性を確認することができます。無理のない範囲で行っていきましょう。※靴を脱いで行うことが望ましいです。

👉 屈曲内旋・外旋のチェック



・軸足の膝が伸びていることを意識しましょう ・背中を反らさずに行いましょう



壁から一足と拳一つ分のところに立ち
片方の脚を太ももが床と平行になるまで上げ
膝を壁につける

外くるぶし
内くるぶしに
触ってみましょう！

OK



身体を傾けずに触れた

NG



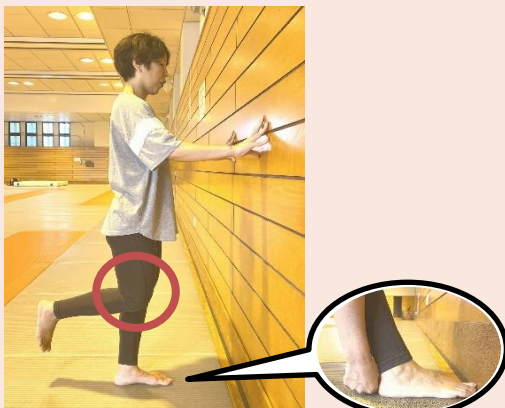
触れなかった

身体が傾いた

👉 伸展内旋・外旋のチェック



・曲げた膝は軸足から離れないようにしましょう ・軸足の膝を曲げないように行いましょう



壁から一足と拳一つ分のところに立ち
手を壁につき片脚を曲げて立っている方の膝につける

外くるぶし
内くるぶしに
触ってみましょう！

OK



身体を傾けずに触れた

NG



触れなかった

身体が傾いた

セルフチェックがうまくできなかった方はお尻の筋肉の柔軟性が低下し、股関節の動きが悪くなっている可能性があります。
TRニュース【股関節～構造と役割～】のセルフケアを行い、股関節を健康に保ちましょう！



強い痛みやしびれなどがある場合は
速やかに専門医に相談しましょう