

より良い腰部のための 骨盤コントロール



ジェシカ・ベント, MPT

腰痛統計

- ▶ 腰痛は45歳以下の人々における身体障害の第一要因である
- ▶ アメリカ人は毎年腰痛に最低500億ドル消費する
- ▶ 人口の80%の人が人生のどこかのポイントで腰痛を感じる
- ▶ 腰痛は医師のオフィスを訪ねる最も一般的な理由である

日本ではどうなのか

- ▶ 2024年までの7年間で日本における慢性痛のために処方された薬剤の売り上げは、62%上昇し\$17億ドルになる。
- ▶ 腰痛 (72.10%) と肩の痛み／凝り (54.90 %) は、日本において最もよくみられる慢性痛のタイプである。

私が何を知っているのか????

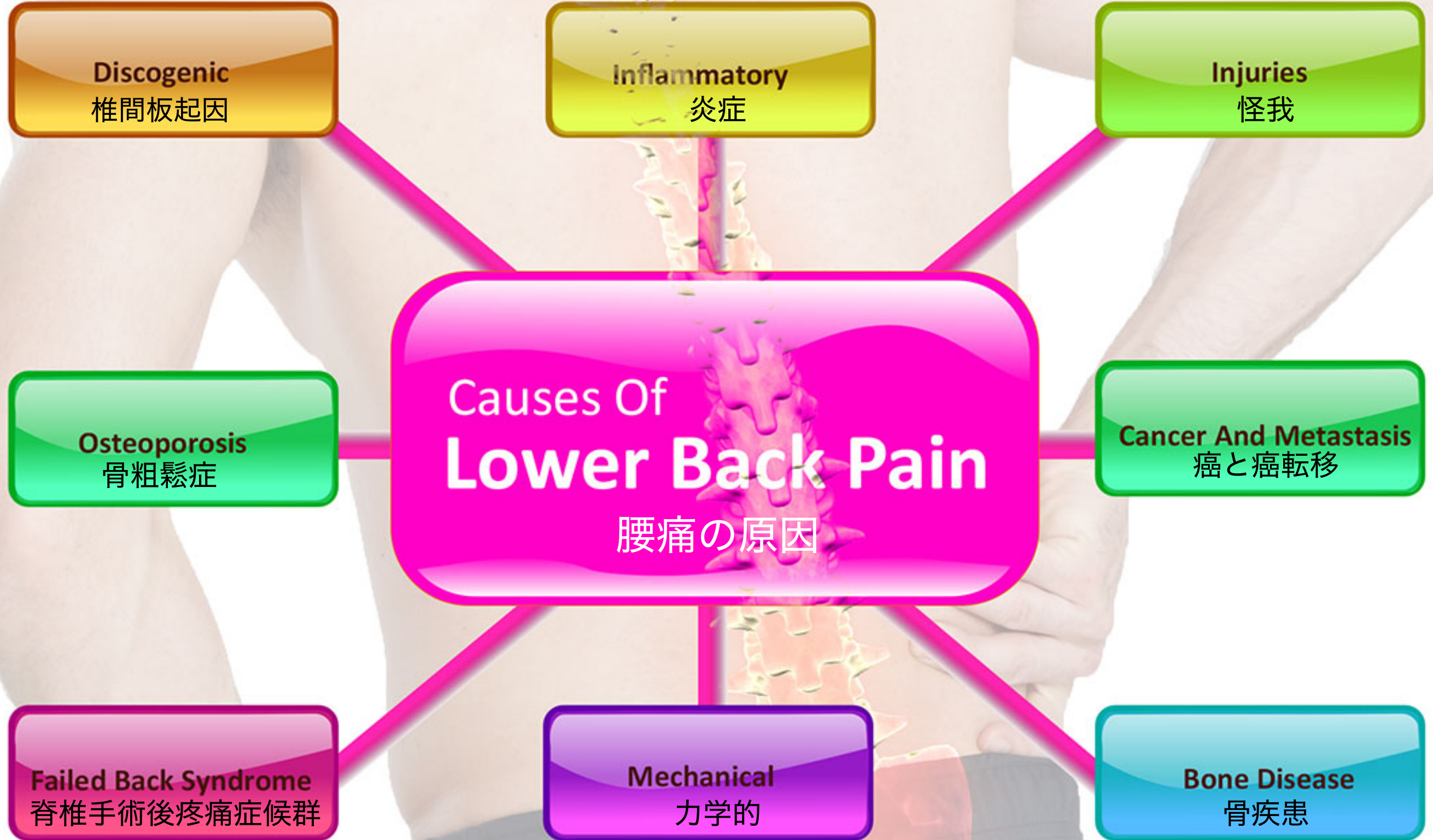
- ▶ 5つの椎間板ヘルニア
- ▶ 複数レベルでの脊椎狭窄症
- ▶ 脊椎すべり症
- ▶ 脊椎関節炎

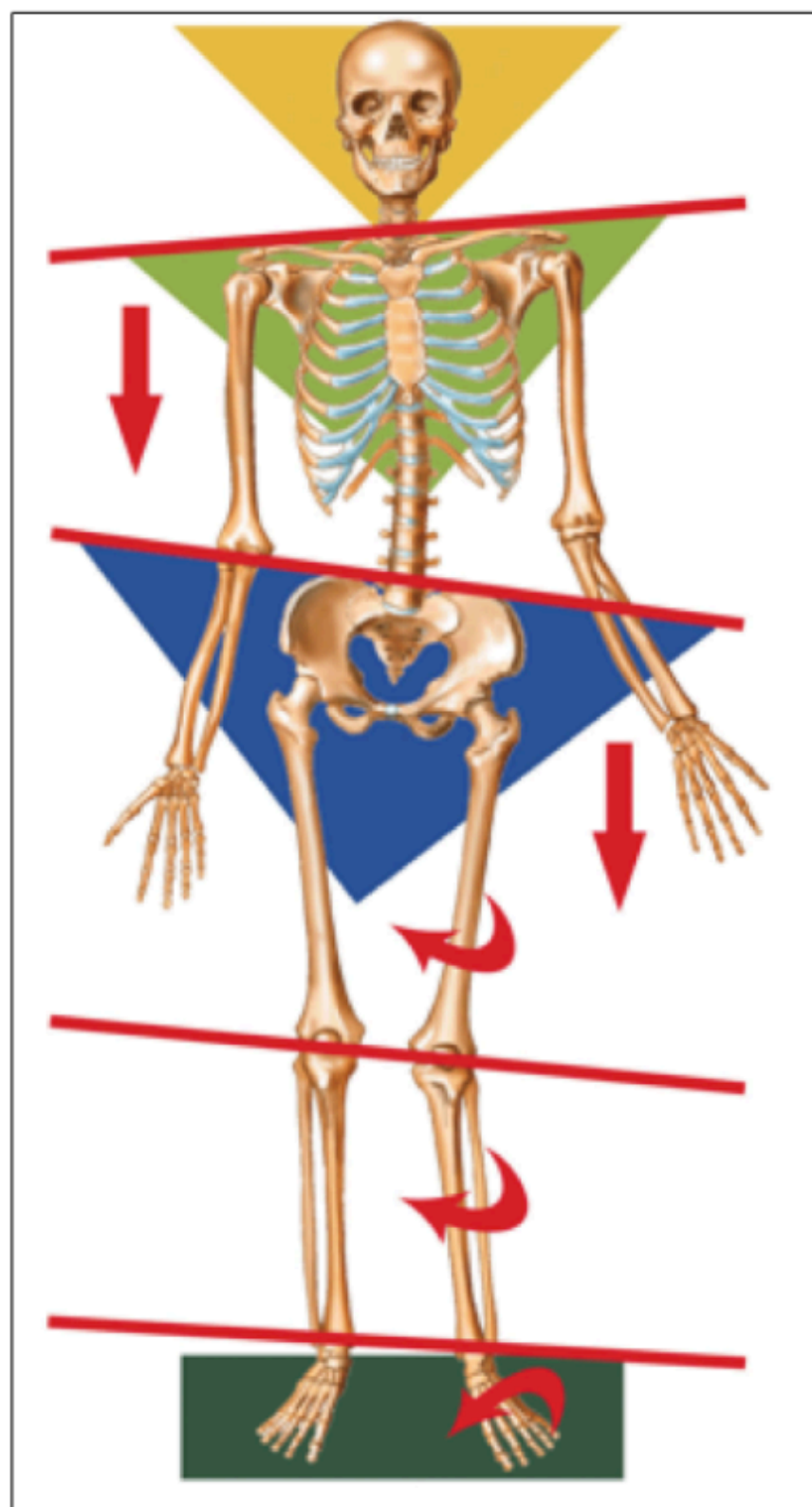
**The gift of injury is...
that if we allow it, we will be
transformed by what it requires
of us to heal.**

-Ruby Blow, developmentcounts.com

怪我の贈り物とは...私達を癒すために要求されることによって、

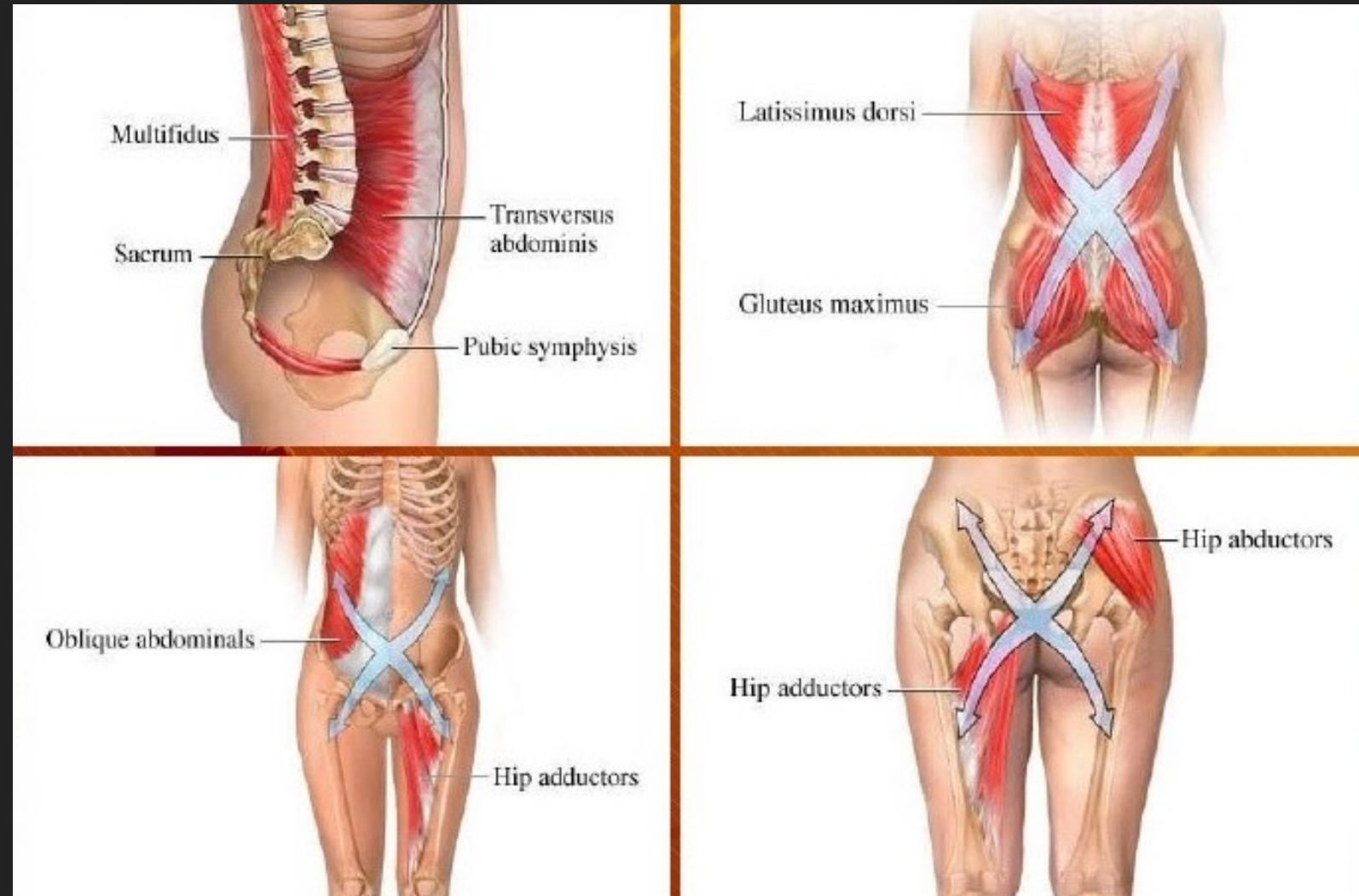
私達自身が変革することを可能にしてくれること





骨盤コントロールに関して 実際どの筋肉について話しているのか？

- ▶ 臀筋群: 全て
- ▶ 梨状筋
- ▶ 骨盤底筋群
- ▶ 多裂筋
- ▶ 腹横筋
- ▶ 股関節内転筋群 & 外転筋群
- ▶ 広背筋



“私達の行うこと全てに
コアが関わる”

Gary Gray, PT

腰部に関してコアに 注目すべきなのはなぜか？

2015年に実施されたある研究では、慢性腰痛を持つ患者のための様々なコア強化トレーニング戦略の効果を決定するために、できる限り数多くの研究を調査した。彼らが見ていたのは何か？体幹バランス、安定、分節的安定、そして運動制御エクササイズである。彼らが発見したのは何か？？？？？
コア強化トレーニング戦略は、慢性腰痛を緩和した。

何ですって？？？？？驚きです！



“腰椎の安定性と臀筋の機能を指導すれば、かなり腰痛を緩和することになる。”

Mike Boyle

まずコアスタビリティを定義しよう

- ▶ コアスタビリティ：とは、スポーツ医学の文献に“腰椎骨盤股関節複合体の運動制御と筋許容量により生み出されるもの”と表現されている。

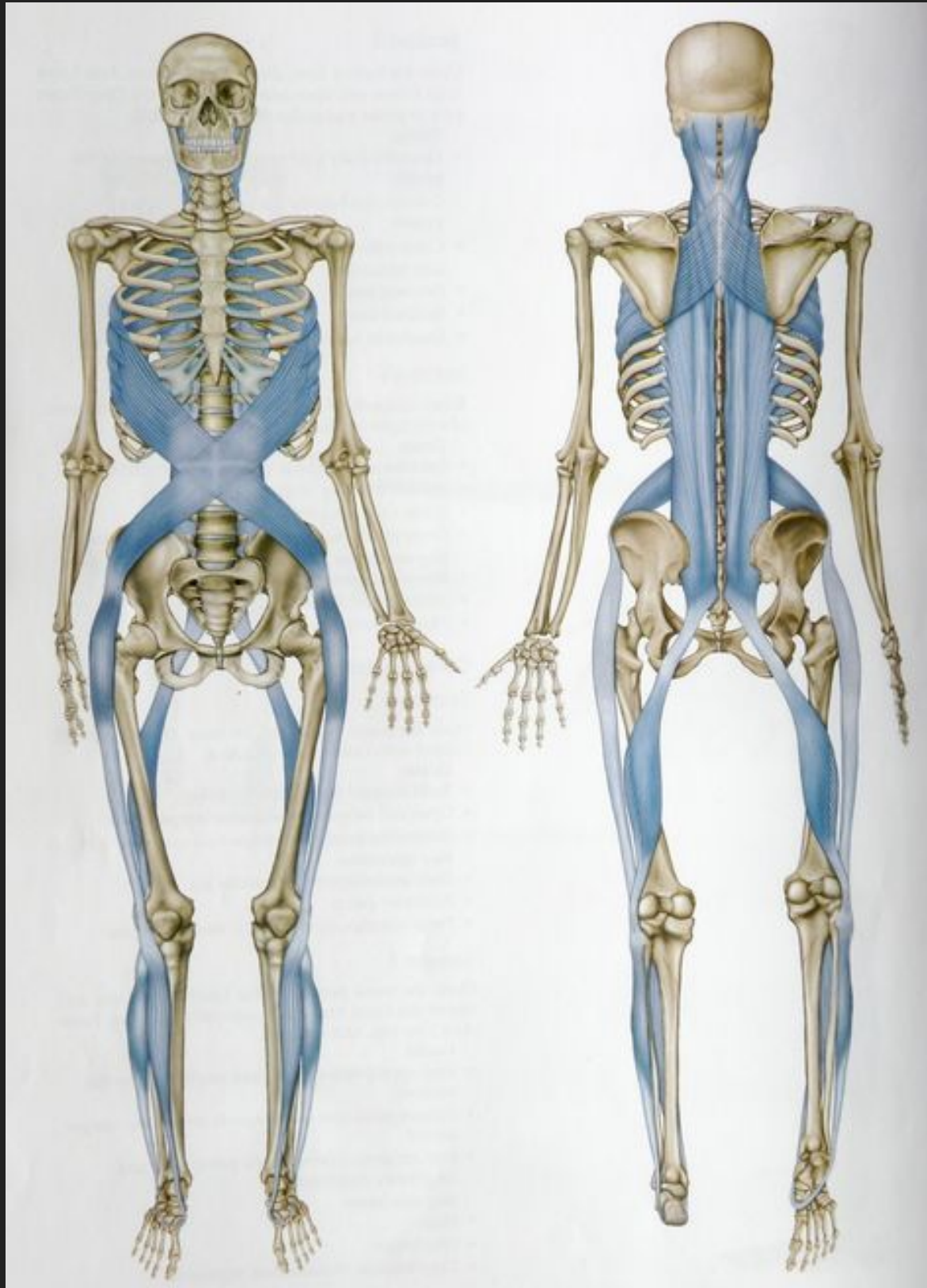
....”真に本質的なスタビリティとは、ソフトからハードへ、ハードからソフトへと一瞬で変化できる能力と無駄な努力のないタイミングである。”

Gray Cook, PT

コアをトレーニングするとは何を意味するのか？

- ▶ 超沢山のクランチ！！！！！！
腹直筋を鍛えなければ！
- ▶ 腹斜筋を鍛えるための数多くのローリングエクササイズ！
- ▶ 腹横筋を鍛えるために一日中
ペルビックティルトする



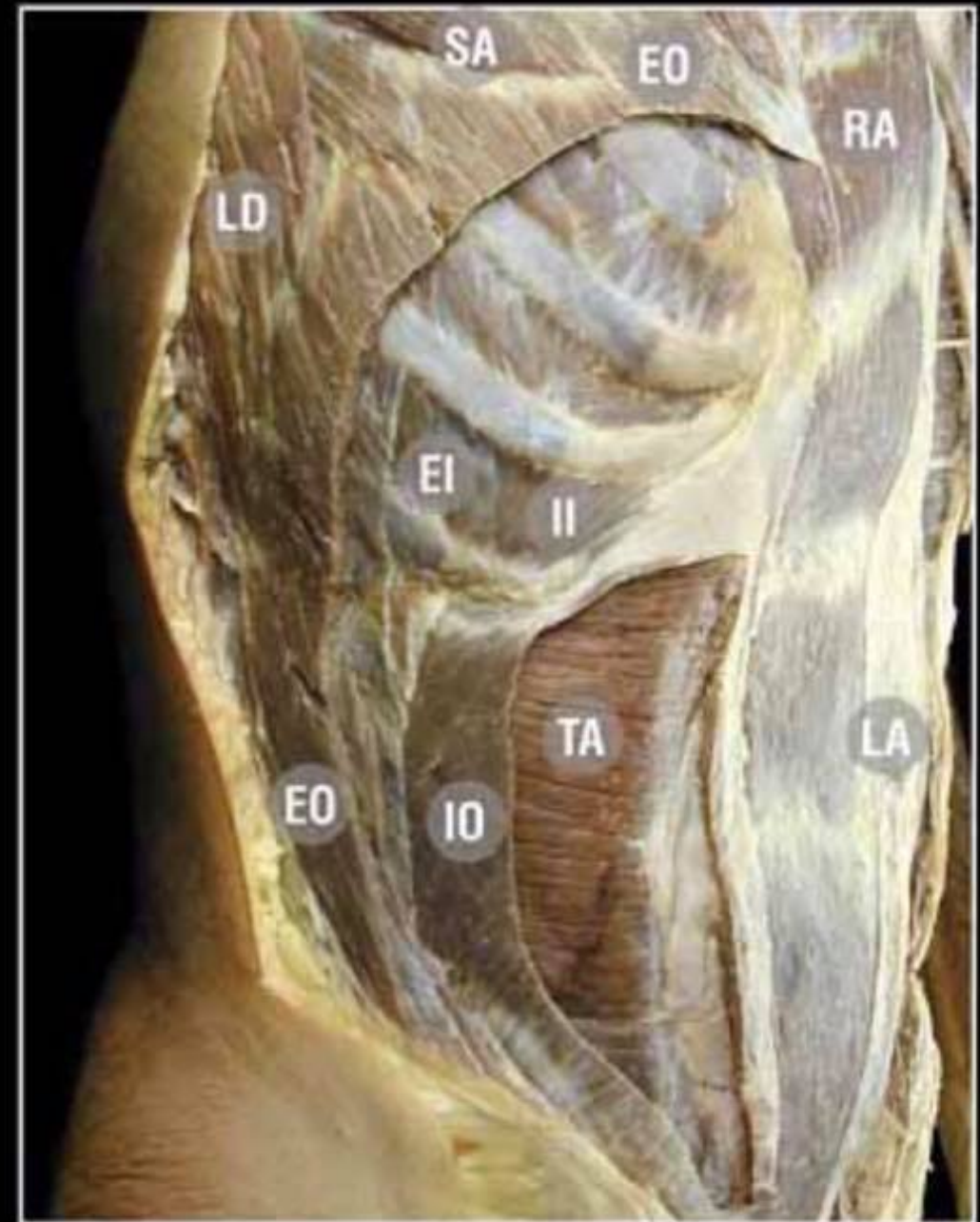


それらの動きは本当に最も効果的なのか？

効果的なコアトレーニングは、股関節、体幹、そして肩を統合する。

機能のためにコアをトレーニングする

- ▶ “筋肉や関節を孤立化させて、漸進的な過負荷でトレーニングするのは純粹にボディビルディング的な筋肥大アプローチである。ファンクショナルトレーニングは、身体部位のリンク全体を通して強化するというゴールを含んでいる。これは、強化が複合的な動きや姿勢を通して、より迅速に生み出され、関節の安定性やバランスを保存する環境で行われ、怪我やリスク等を回避することでもある。”-Dr. Stuart McGill



Copyright © Mark Nielsen and Shawn Miller



腰部のためにいかにして骨盤の安定性を向上させることができるのか

- ▶ コアを統合する ...鼻から爪先まで
- ▶ 広背筋を統合する
- ▶ 臀筋を統合する
- ▶ ファンクショナルラインを考慮する
- ▶ 身体ポジション、負荷のホールディングポジション、用具の安定性にチャレンジする
- ▶ 統合、統合、統合！





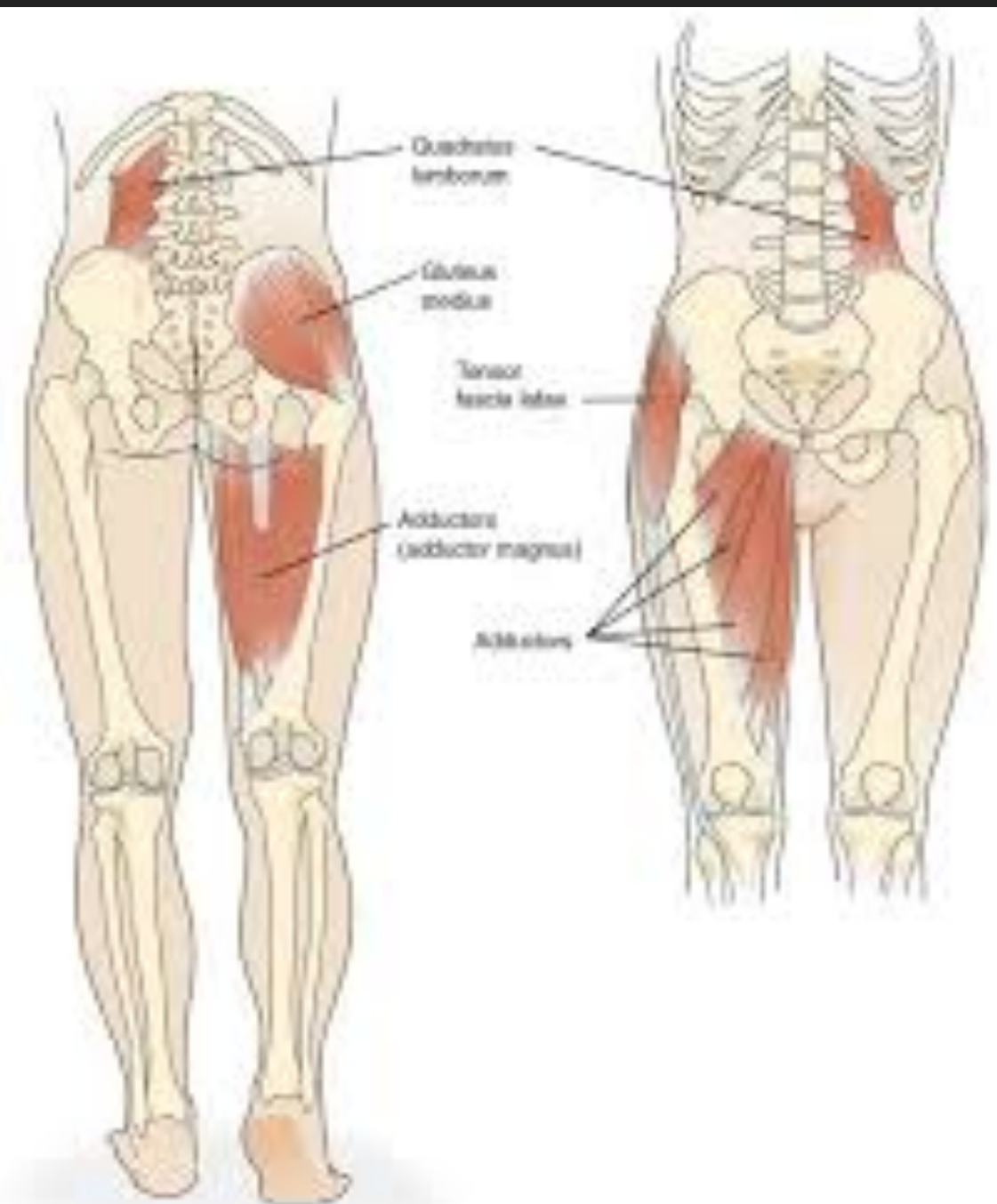
”ウェイトルームで、オリンピックリフトとパワークリーンでストレングストレーニングをした、体重340ポンドのNFLラインマンのことを考えてみよう。彼のコーチは、彼がよくトレーニングされていると信じているが、アスリートは、トレーニングの制限となる腰痛を抱えている。彼のカッティングのスピード：ファーストストライドを前へ5歩、着地後右へカットする能力のスピードを計測すると、彼の弱さと強さのバランスの崩れが露呈する。骨盤は遊脚側にドロップし脊椎は側屈する。彼は痛みを報告する。彼のすべてのストレングストレーニングは、地面に両足をついた状態で行われていた。すべてのプル、リフト、プレスエクササイズにおいてコアを3Dに鍛えることはなかった。弱連鎖が彼のパフォーマンスを制限し、ストレスと痛みを引き起こしている。。。彼の骨盤と脊椎が適正な近位（股関節に対して近位）の剛性を持てば、股関節を通るすべての筋肉が、関節の遠位側で働きより素早いスピードを生み出すことになる。更に、脊椎は曲がることなく、関節におけるストレスの凝縮は解消され、痛みはなくなる。この例は、股関節の筋肉群が体外側のコアの弱さによって制限されていることを提示するものである。特に、立脚の臀筋群は、遊脚側の体外側コアの筋肉（このケースにおいては腹斜筋と腰方形筋）によって限定されていた。”

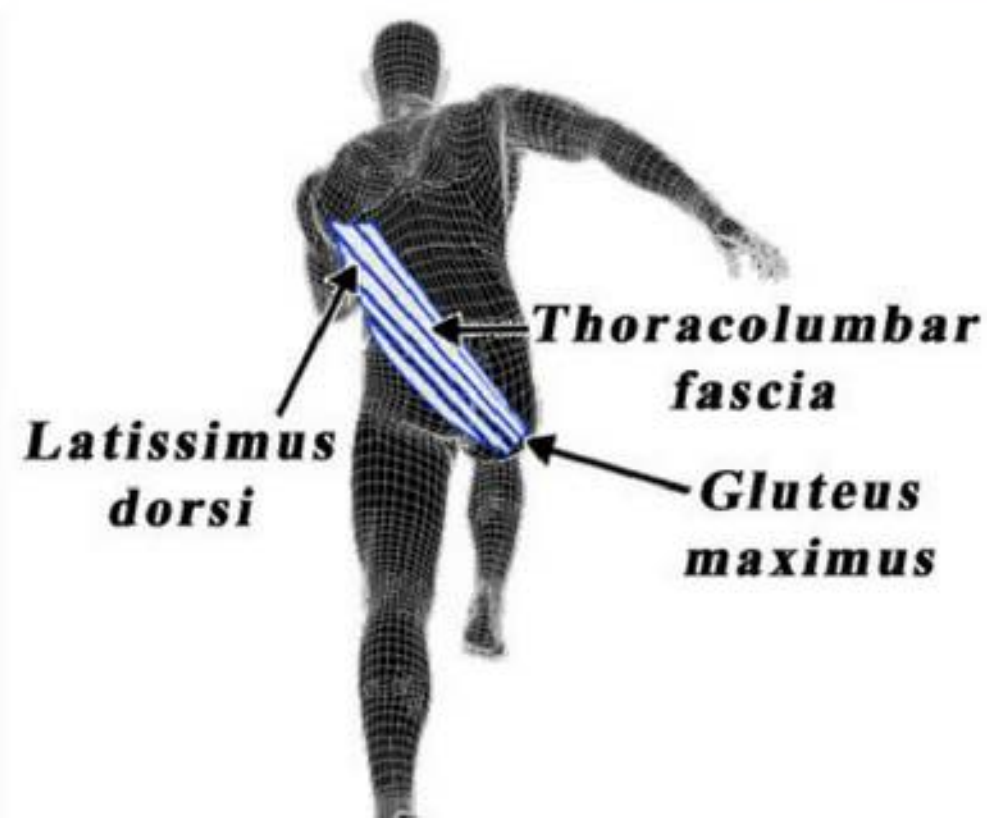
-DR. STUART MCGILL





Anterior sling muscles highlighted.







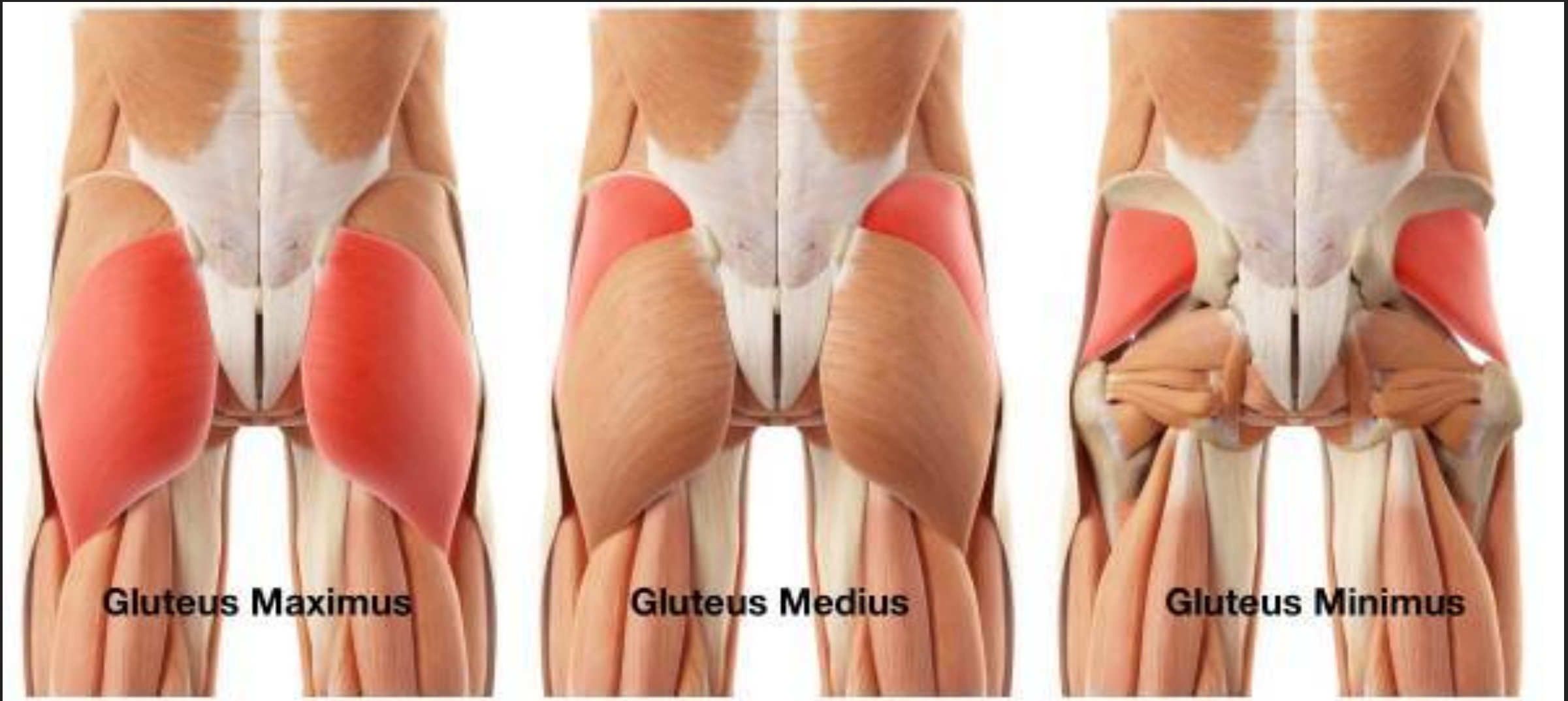


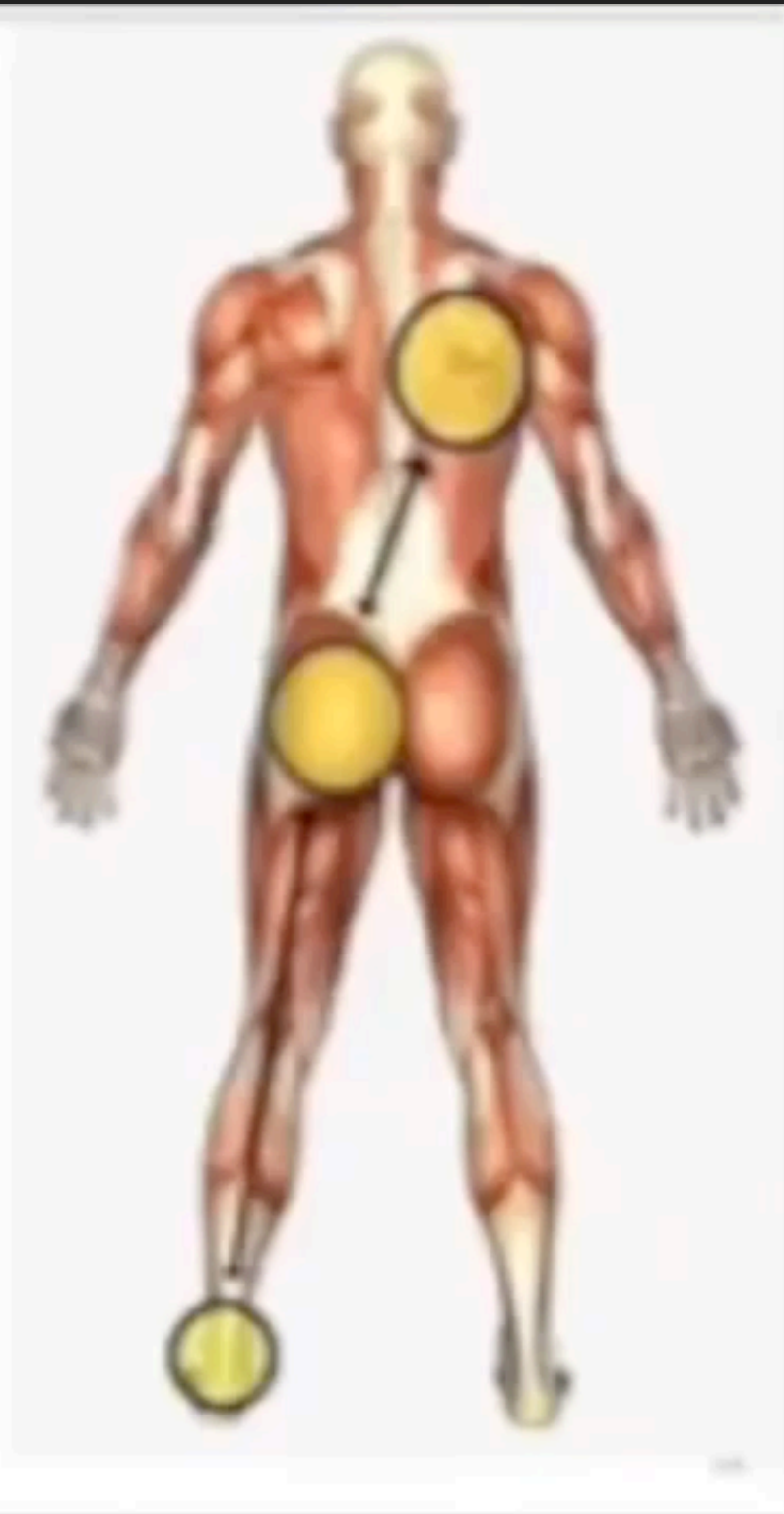






















プランクはそれほど強いのか？

- ▶ “このタイプのアクティビティーは、記録更新以外に特に有効性はない。一般人にとっては、プランクの10秒間ホールドを繰り返すことが最適であろう。”-Dr. Stuart McGill



シットアップはどんなのか

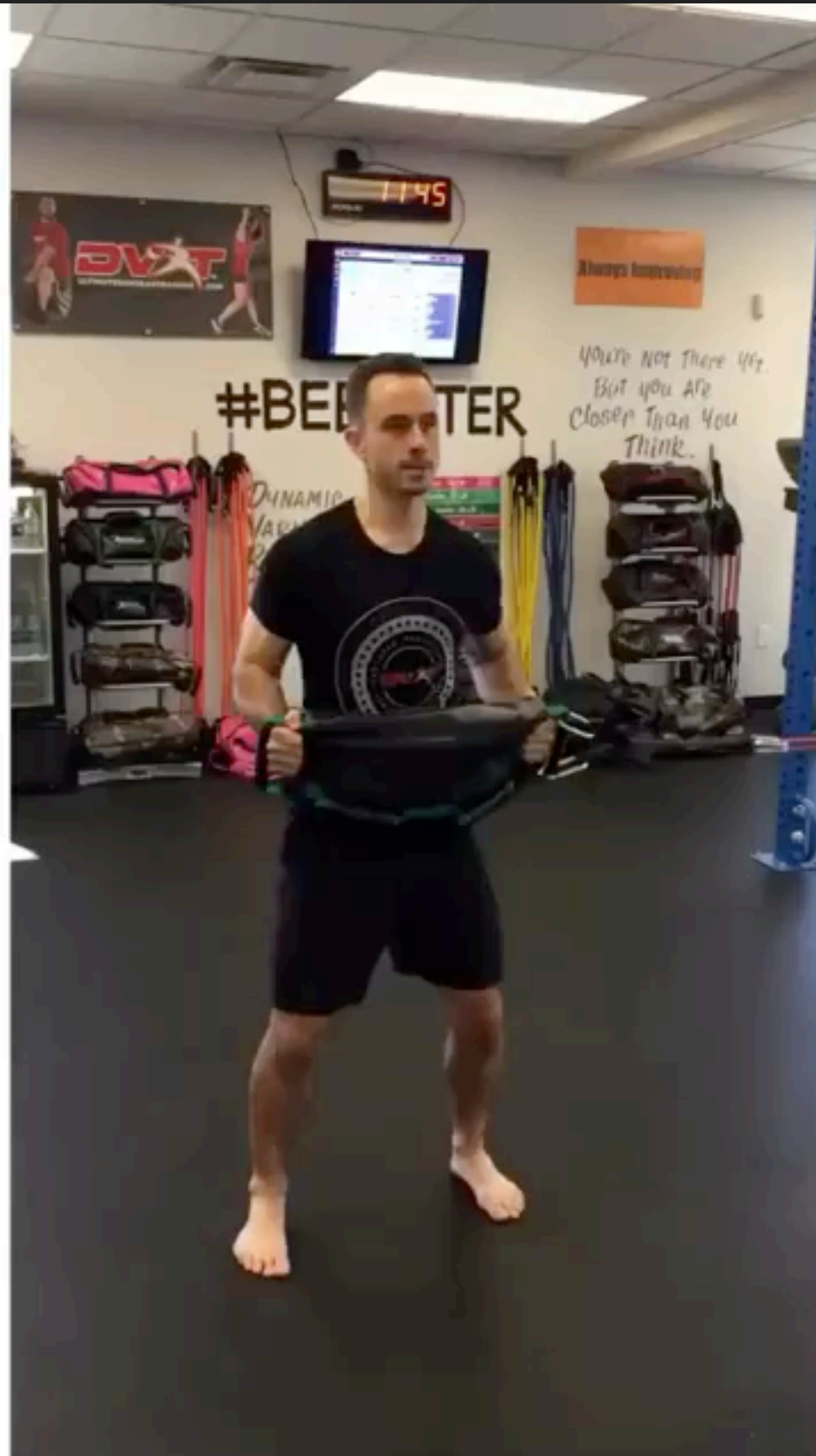
- ▶ 従来のシットアップは屈曲時に3,300ニュートン（340kgと同等！）の圧縮力を脊椎に加える。この力は曲げられた椎間板の核が膨張するところまで圧縮することで、神経を圧迫し腰痛の要因となるのみでなく、椎間板のヘルニア化につながる可能性もある。



USB DEADBUG lift&chop



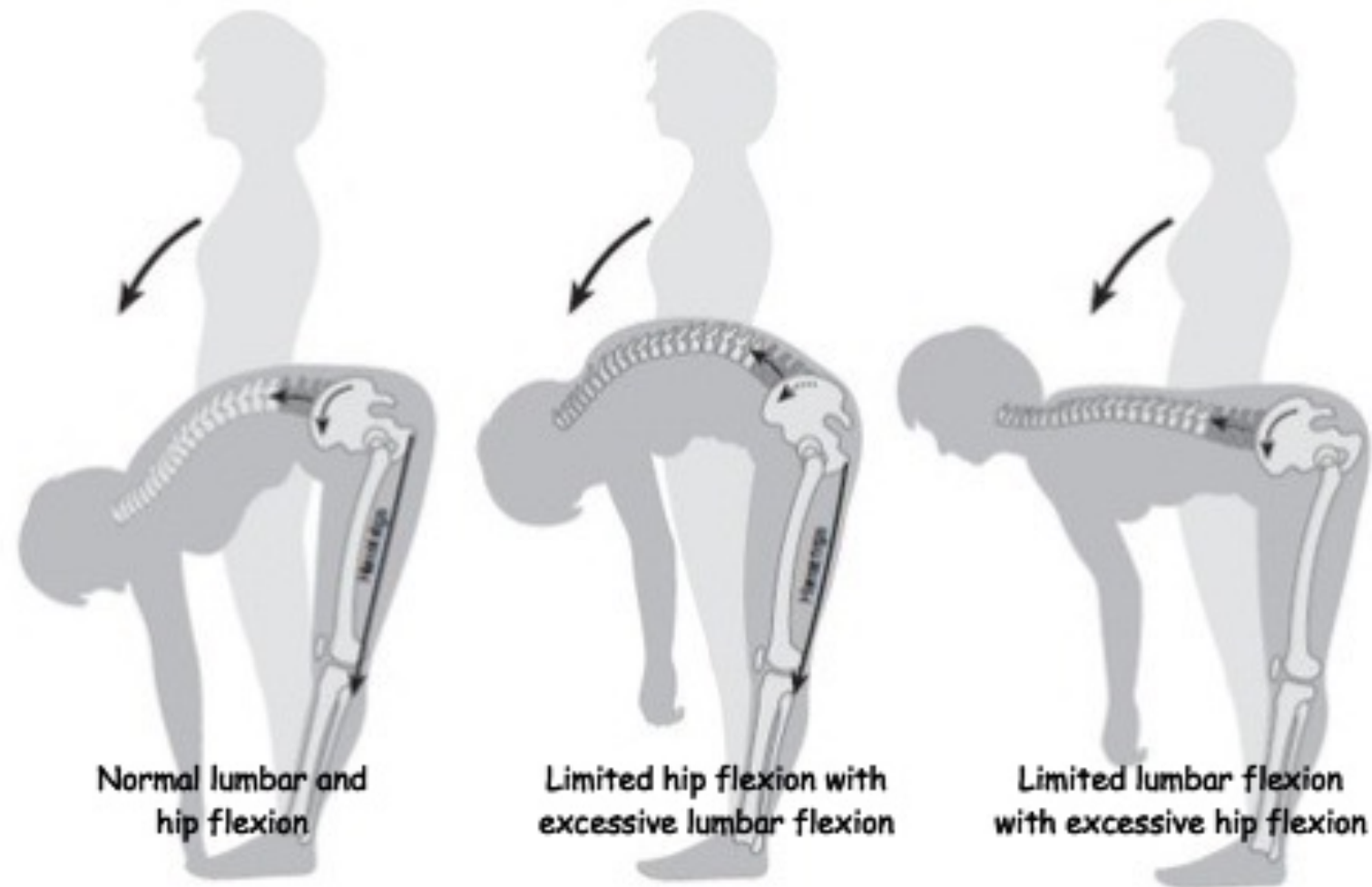






向上しているかどうかどうすればわかるのでしょうか？

立位トウタッチ／腰椎屈曲ビジュアルスクリーン



向上しているかどうかどうすればわかるのでしょうか？

伏臥位股関節伸展ビジュアルスクリーン

