

## 股関節の動きと姿勢について

股関節のリハビリテーションとして筋力強化はもちろんですが姿勢の改善も欠かせません。

リハビリを担当する理学療法士が姿勢を確認するひとつの方法として「スクワット姿勢」があります。スクワットというと深くしゃがむ厳しいトレーニングを思い浮かべる方も多いかと思いますが、ここで紹介するのは少し腰を落とす程度です。日常での姿勢の特徴が現れやすく、大きく2タイプに分けられます。

(写真参照)

身体の反りが強いいわゆる姿勢が良すぎるタイプは①背中が曲がりやすくあまり良くない姿勢とされるタイプは②のような姿勢になりやすいといえます。(どちらにもあてはまらない場合は股関節が適度に曲がっているかどうかで特徴を知ること出来ます)

タイプは違いますがどちらも腰を落とした姿勢から立位に戻るときには大腿部の筋肉が優位に働くことが共通しています。本来は大殿筋(お尻の筋肉)が働いたほうが楽なのですが、腹筋の力で体幹を安定させないと大殿筋が助けられないのです。

日常動作で代表されるのは階段で、③の姿勢が安定しているときは大腿四頭筋(太ももの前面)と大殿筋がバランスよく働き楽に階段を昇ることが出来ます。

姿勢を改善するためにスクワットを行うということではありませんが、確認方法のひとつとしてご自身の姿勢を鏡などに映してちょっと気にしてみるのも良いかと思えます。 理学療法士 副室長 鈴木 浩次



写真①



写真②



写真③

## 次回の公開医学講座のお知らせ

日時:平成30年3月8日(木)  
14:30~

場所:当院3F  
ラーニングセンター  
(施設見学含む)

講師:整形外科 部長  
高柳 聡

電話またはホームページにて  
要申込  
定員:30名

日時:平成30年3月23日(金)  
15:00~

場所:神奈川県労働文化  
センター 第4会議室

講師:整形外科  
玉木 康信

電話またはホームページにて  
要申込  
定員:15名

▼ 発行元:  
湘南鎌倉人工関節センター  
〒247-0061  
神奈川県鎌倉市台5-4-17  
電話:0467-47-2377  
FAX:0467-47-2370

▼ 2017年2月手術件数  
(単位:件)

人工股関節置換術	: 49
人工膝関節置換術	: 0
人工股関節再置換術	: 2
その他	: 1

▼ 3月外来休診日  
3/21(水) 祝日