

H B B T

B - T R (バランストレーニング) セルフエクササイズ

第3回 膝関節のエクササイズ

足首関節伸展、膝関節屈曲

人間の身体は、前後左右の腱や筋膜が拮抗する事によって姿勢を形作り維持しています。そして、この前後左右の腱や筋膜の拮抗バランスが崩れた時に体のゆがみが大きくなります。日常生活の中での偏った動きや慢性的な腱の緩みが姿勢を崩している原因です。

このエクササイズは、歩行時の安定性は元より、上り、下りの階段等で膝関節にかかる負荷をコントロールする事で、痛みを軽減させることが狙いです。

足首関節伸展、膝関節屈曲とは、つま先立ちの様に体の後ろ側の腱を縮める運動を行うと体全体の腱が伸ばされているように感じますが、膝関節の上まで巡っている足底腱は縮んだ動きとなる為に、逆に膝関節は緩んで屈曲しやすくなります。

ハイヒールを想像してください、ヒールの高いシューズを骨盤後傾の方や足首の硬い方が使用すると、反張膝の方を除き、殆どの方の膝関節は、前に抜けた状況となります。

体の前後の腱には、このような関係があり、前後や左右の腱の伸び縮みによって、姿勢に変化が表れています。だからこそ、杖も使わずに生涯歩き続けられる体を作るには、鉛直に近い姿勢で前後左右の腱が適度に拮抗した状況を作り上げる事が最良と言えます。

現在、一般的に常識となっている歩行は、姿勢を正して、踵から着地させて歩く方法ですが、この歩き方では、踵骨からの着地による膝関節の揺れや重心移動時の踵骨傾斜に伴う膝関節の内外への無理な移動が行われています。

その際に踵からの着地は、体の移動を行う為に膝関節への荷重を受動的な運動で受けています。文頭で書いた腱の緩みも起きやすく、変形性膝関節症や腰痛症の原因となっています。

更に、このような歩行は、膝関節が進行方向に対して直線的な動きをした場合、つま先の内向き、または外向きとなって歩行に変化が現れて、足関節への痛みや外反母趾、内反小趾、ハンマートウ、浮指などの足病を引き起こし易くしています。

ですから、膝の痛みは元より足部にかかる負担を軽減させる為にも、受動的に掛かる自重を支えられる腱の使い方や筋肉の張りをエクササイズによって感じ高める必要がある訳です。

エクササイズの要領は、つま先立ちをした状態でのスロースクワットが有効です。勿論、自重で痛めている訳なので、そのまま行うのではなく、必ず何かに掴まり、安定と負担軽減を行っ

てください。

足首を伸ばしてから、ゆっくりとしたリズムで膝関節の曲げ伸ばしを行います。

口から息を吐きながら膝を曲げていきます(6秒位かけて) 膝関節が90°位の角度になるまで、曲げていきます。次に、膝の裏側を張る意識の中で、鼻から息を吸いながら膝を伸ばします。(3秒位かけて)

この受動的な筋肉を使う事や膝の揺れを少しでも軽減できる腱の張りを習得する事がこのエクササイズ目的ですので、腱の張りを覚える事ができれば良い訳で、筋力をつける為のトレーニングではありません。最初から何回も行うのではなく、ゆっくりした動きの中で膝関節周りや大腿の前後にかかる負荷を感じられれば十分です。

勿論、このエクササイズもB-T R上で行う事により、足裏の腱から活性させる事ができるので、安定した中で体幹を整える運動になります。

足部の内外の縦アーチが伸展される中で行う運動は、膝関節の揺れをコントロールするばかりでなく、第二の心臓と言われているふくらはぎの筋肉運動が行われることによる、循環機能への負担軽減や心肺機能への補助能力を高める効果にも繋がります。

スロースクワットの要領

- 1 つま先立ちになってから運動を行う
(必ず握まり立ちで行う)
- 2 ゆっくりと膝を曲げる
(6秒位かけて口から息を吐きながら)
- 3 膝関節の屈曲は90°位までで十分
- 4 膝の裏を張る意識で膝を伸ばす
(3秒位かけて鼻から息を吸いながら)
- 5 数をこなす事や筋力UPが目的ではなく
膝が揺れない為の腱や筋肉を感じる事です

