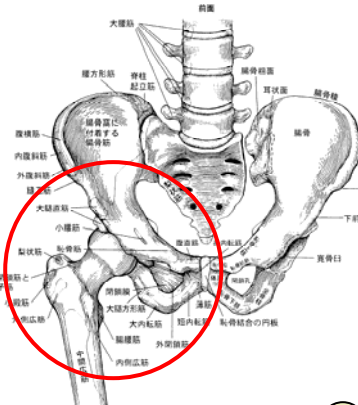


こかんせつ  
あなたの股関節は動きますか？

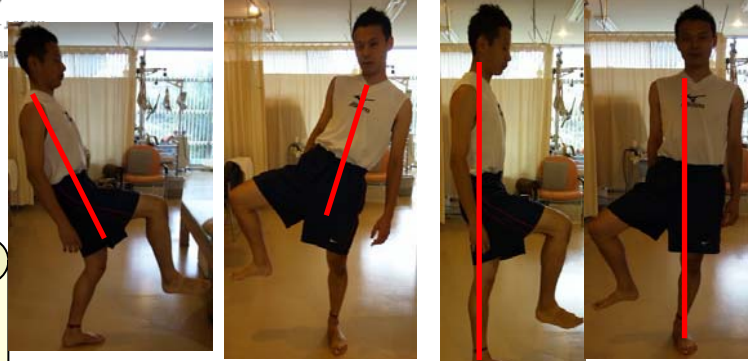
股関節って何..？

体重を支えるのに重要な関節で、色々な方向に動く関節



@筋骨格系のキネシオロジーより

どのように動きますか？  
(どっちの方がいいのかな..?)



体が曲がっていますね..

体の軸はしっかりと..

股関節がしっかりと動かないと..

別の場所に負担がかかってしまう！

つまり！！

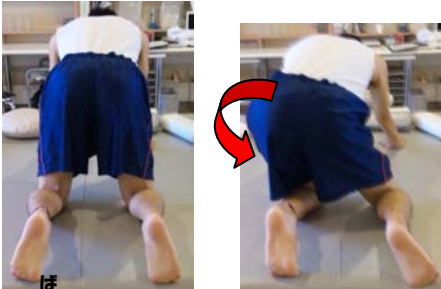
腰や膝などが痛くないやすい！(ケガしやすい)

こんな動きしていませんか..？

どうやって動かせるといい..？

⇒体の軸がぶれないで、太ももの力を抜いて、動かす！

お尻周りのストレッチ



よほ 四つ這いになってお尻を少し後ろに動かしながら、左右に動かしていきます。お尻や太もも周りの筋肉が伸びている事を意識しましょう。

股関節を広げる運動



あおむ 仰向けになって、両膝を立てます。この状態から息を吐きながら、ゆっくりと片脚を上げます。息を吸いながら、ゆっくりと戻していきます。

股関節の曲げ、伸ばしの運動



仰向け、両膝を立てた状態で、息を吐きながら片脚を伸ばして、吸いながら片脚を曲げていきます。この時に腰を反らしたり、体がひねらないように注意します。



太ももの力(特に前側や側面)が入りやすいと、股関節の動きが悪くなります。リラックスして行いましょう。

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。