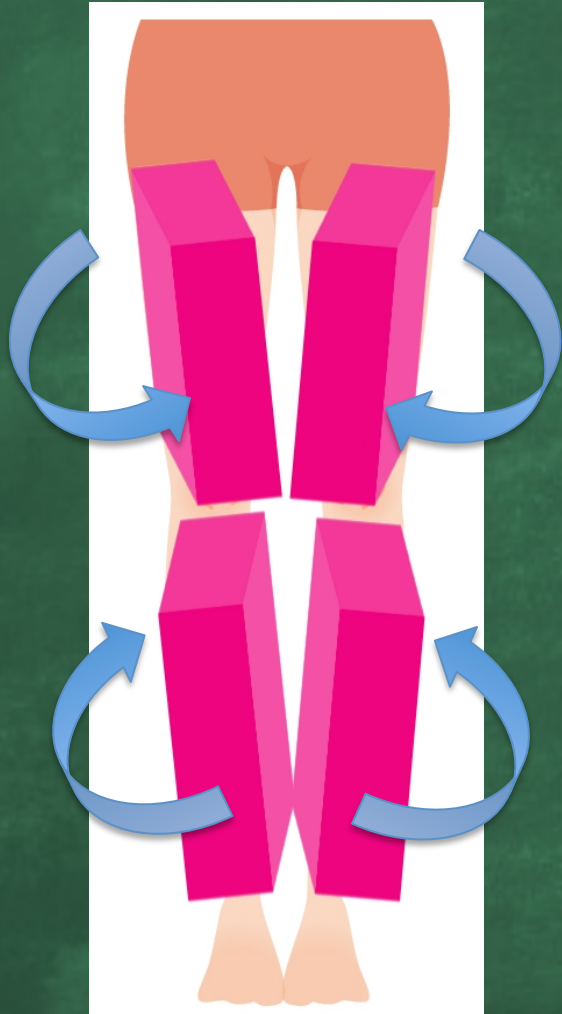




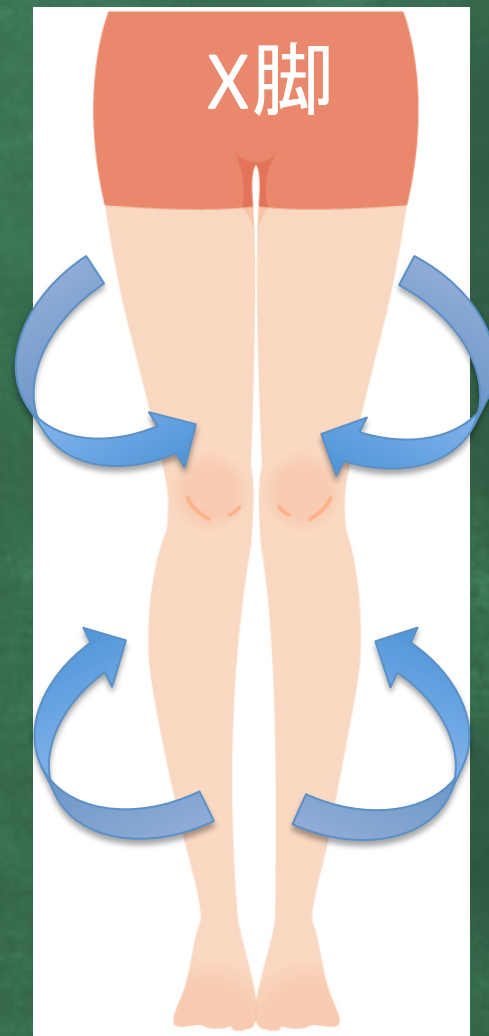
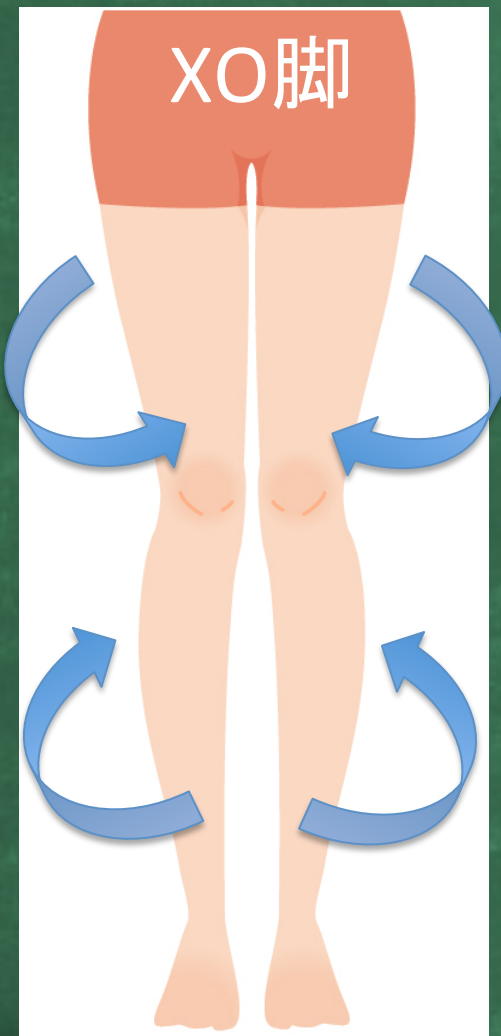
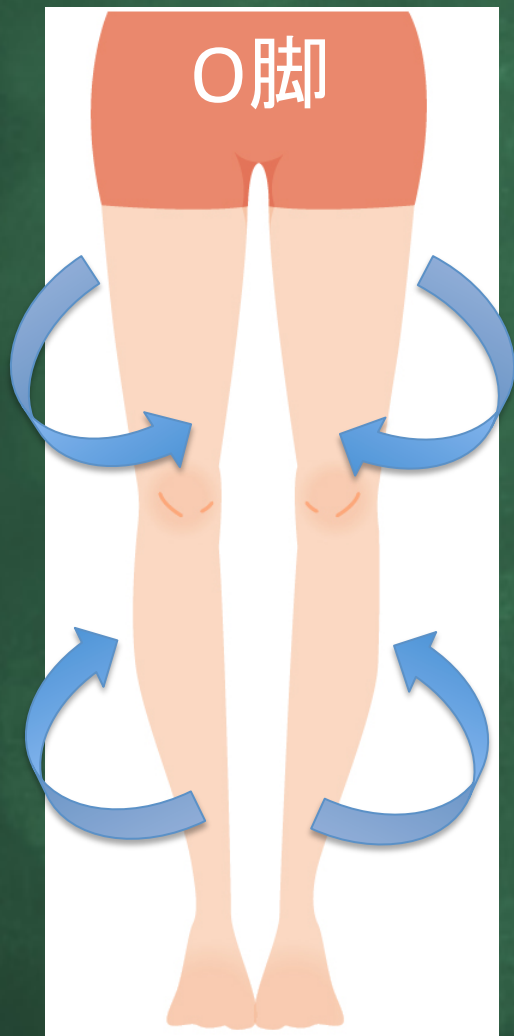
膝関節を安定させる  
～ひざ下の歪みを改善～

# ひざ下が歪む原因



大腿骨が『内旋』  
脛骨が『外旋』  
している。

# 全部一緒



# ひざ下が歪むとき

- 反り腰になると、太ももが内側を向くようになる。
- 太ももが内側を向くと、スネの骨は外側を向き、その状態が続くと外にズれる。
- 膝関節が捻れてしまうと、周辺の靭帯がゆるんでしまい、痛みがでやすくなる。

ニーイン・トゥーアウトの状態は、  
見た目にも痛みにも影響する。

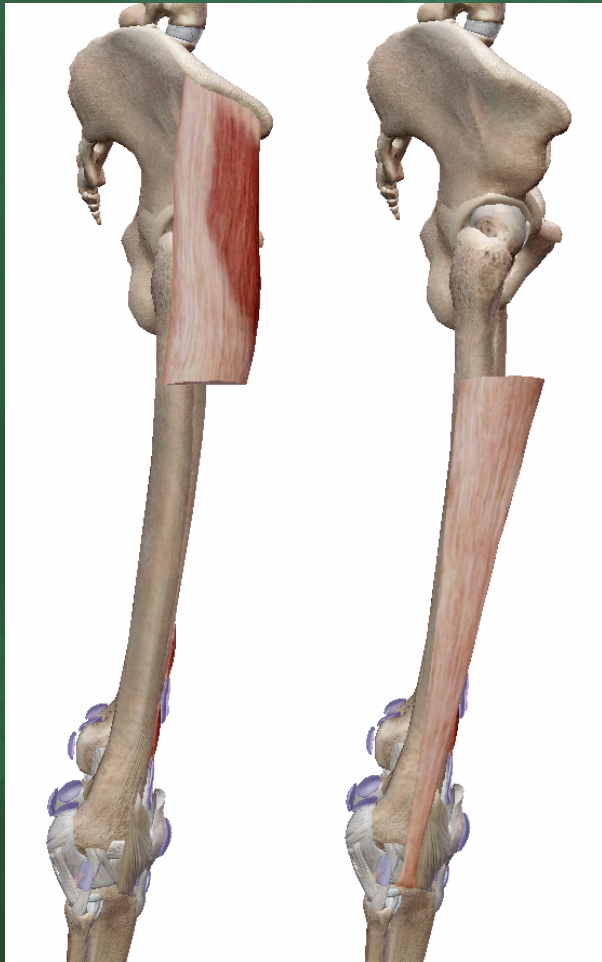
# 膝関節に影響する筋肉

- 大腿筋膜張筋、腸脛靭帯
- 大腿二頭筋（外側ハムストリングス）
- 半腱様筋、半膜様筋（内側ハムストリングス）
- 膝窩筋

(だいたいきんまくちょうきん)

(ちょうけいじんたい)

# 大腿筋膜張筋 + 腸脛骨靭帯

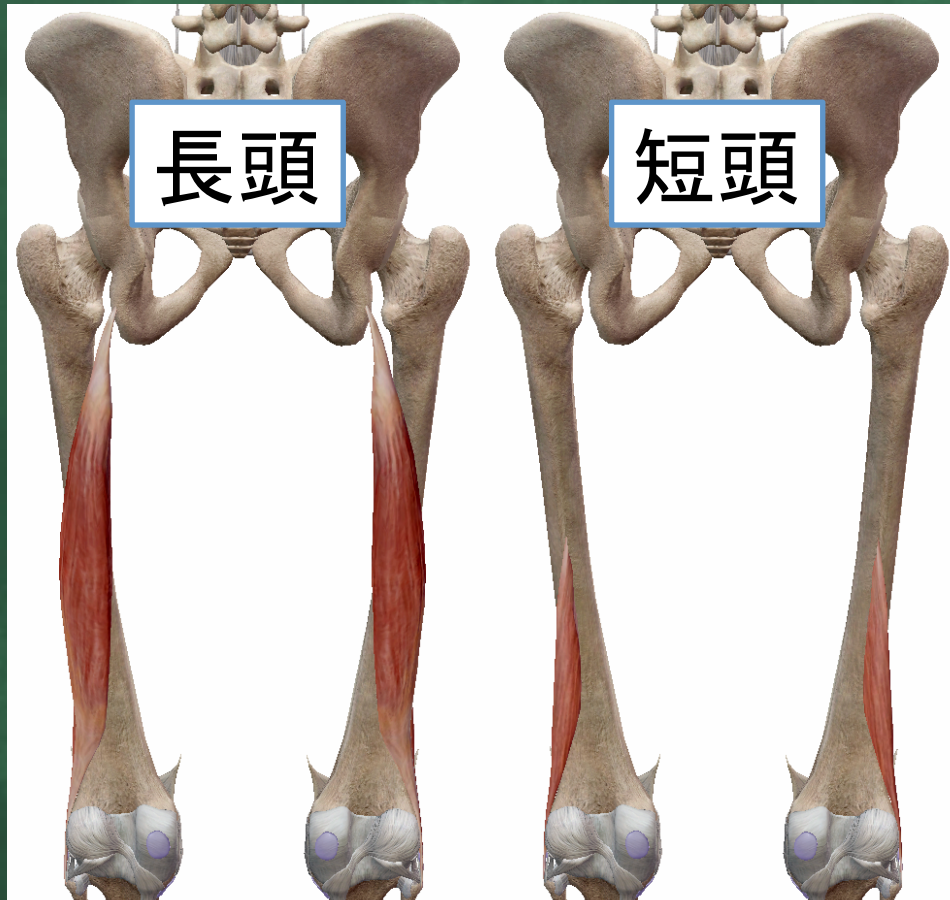


『股関節の外転』  
『股関節屈曲』  
『股関節内旋』  
『膝関節伸展』  
『脛骨外旋』  
の働きがある。

ほぐす！



(だいたいにとうきん)  
大腿二頭筋

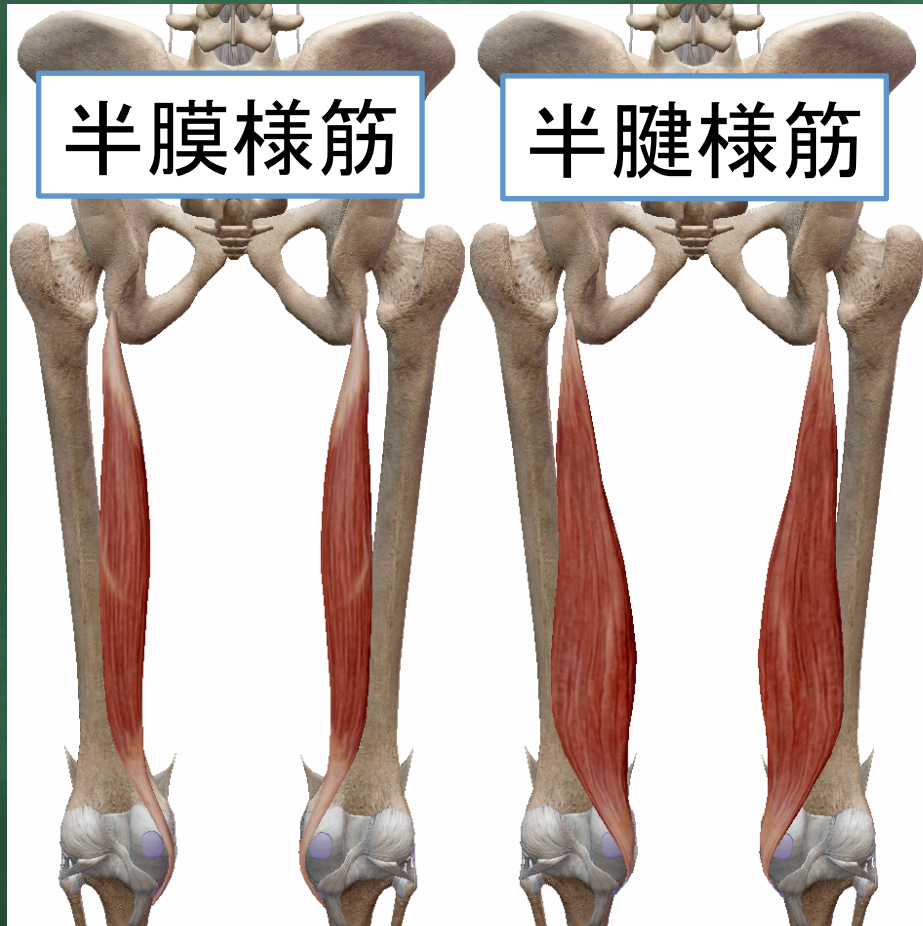


『股関節伸展』  
『股関節外旋』  
『膝関節屈曲』  
『膝関節外旋』  
の働きがある。

縮んで硬くなっているため、  
ストレッチ！

(はんまくようきん) (はんけんようきん)

# 半膜様筋 & 半腱様筋



『股関節伸展』  
『股関節内旋』  
『股関節内転』  
『膝関節屈曲』  
『膝関節内旋』  
の働きがある。

鍛える！

# ハムストリングスの特徴

- 膝関節の運動だけでなく、安定性にも関係している。
- 股関節伸展の30～50%を担っている。
- 大殿筋は過伸展のときによく働くが、ハムストリングスは伸展動作全体を通して働く。
- 硬くなると膝が曲がったり、骨盤が後傾する。

(しつかきん)  
膝窩筋



『膝関節屈曲』  
『脛骨内旋』  
の働きがある。

# 膝窩筋の特徴

- 膝関節屈曲への関与は少なく、脛骨の内旋の動きで活動が大きくなる。
- 膝関節の保護にも関わっている。
- 緊張して硬くなっているというよりは、伸びて弱くなっている。

鍛える！



# 補足



大腿直筋

(だいたいちよつきん)



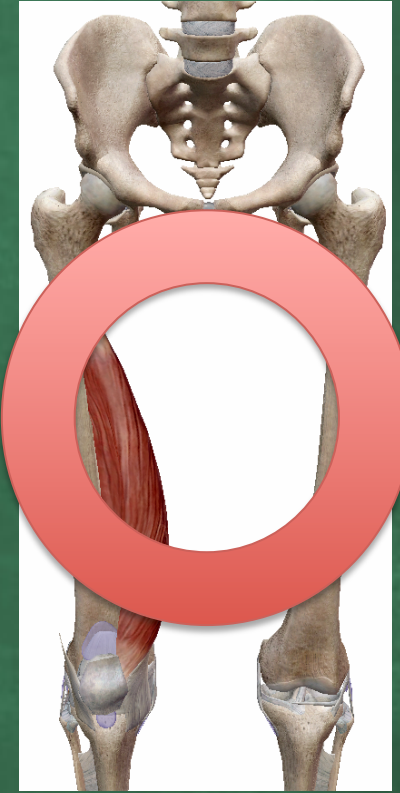
中間広筋

(ちゅうかんこうきん)



外側広筋

(がいそくこうきん)



内側広筋

(ないそくこうきん)

# 内側広筋の特徴

- 大腿四頭筋の約20～35%の大きさを占めている。
- 膝関節伸展の最後の15°で働くと言われていたが、今では否定されています。
- 膝蓋骨の安定化に働く。
- 内側広筋が弱くなったり反応が遅いと、膝蓋骨が外に引っ張られて膝に痛みがでる可能性がある。

感覚を育てる！