

スポーツ前のストレッチ ～ハムストリングタイトネスを中心に～

まだまだ肌寒い日が続く中で、春めいた日も多くなってまいりました。いよいよスポーツのシーズン到来ですね。

でも、冬の間家に閉じこもる事が多く固くなった身体に急に負荷を掛けると、故障や怪我の原因になります。スポーツの前に十分なストレッチが必要かと考えます。どの部位をどのような方法でストレッチすれば良いか？多くの先生が解説されています。その中でも自分は、特に大切と考えるハムストリングのストレッチに関して述べさせて頂きたいと思います。

ハムストリングとは、おしりの付け根から太ももの裏側、太ももから膝裏周辺にある3つの筋肉(大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋)の総称を指します。これが固くなると(ハムストリングタイトネス)、膝を中心とした下肢の障害のみならず、腰痛の原因にもなる事が広く知られています。特にスポーツをする上では、肉離れの予防に効果的であると言われています。

ハムストリングタイトネスの状態であるかどうかの計測方法は、様々あります。その中でも一番簡単でポピュラーな方法は、仰向けの状態から膝を伸ばしたまま人に脚を挙げてもらいます。80度以上上がれば合格です。

ハムストリングタイトネスの改善方法は、やはり多くの方法が提唱されています。ここでは、自分の体験から(自分はかなり重症なハムストリングタイトネスがあります、笑)①辛くなく②長続きする③効果的な方法をひとつだけ紹介いたします。これは日常の診療の中で自分の患者さん達にも勧めている方法です。

自分が小中学生の頃"柔軟体操"と言われていたものは、膝を伸ばしたまま長座位で座り後ろから背中を強く押してもらい、顔が膝に着いたら合格といったものでした(笑)。確かにハムストリングは伸ばされますが辛いですし、なかなか効果が得られなかったような気がいたします。これは膝を伸ばしたままですと、腓腹筋(ふくらはぎの筋肉)や膝関節裏の関節包の方が緊張し痛いだけではなく、ハムストリングへのストレッチ効果も低い、という事になってしまうかと思います。自分は、膝の裏に薄めの枕やバスタオルを巻いた物を置いてもらうようにしています。また、背後から人にグイグイ曲げられると緊張感から腹圧が上がり、余計に身体は固くなるかとも思っています。そこで自分は、息をゆっくり吐きながら腹圧を下げつつ自然に上体を曲げていくよう(落としていくような感じ)伝えております。膝の下に何かを挟み呼気と共にゆっくり上体を曲げていくと辛くなく、ハムストリングが無理なくストレッチされていくことに気付かれるかと思います。人に背中を押しってもらう必要もありません。是非お試しになってみてください。



これからは、益々暖かくスポーツに最適の日々がやってくるかと思います。十分なストレッチをして怪我や障害のない健康的で楽しいスポーツライフをお送りください。