

●メディカルストレッチングの目的と効果

筋拘縮を起こしている筋をストレッチングするときには、痛みで行えない場合がある。二・多関節筋の起始・停止のいずれかを緩めた状態でストレッチングすることで、痛みを伴うことなく、筋の柔軟性を高めて可動域拡大を図ることができる。

●腓腹筋・ハムストリングス

①長座位姿勢をとる（下写真）。

膝関節伸展制限の確認をする。

②足底の前方を持ち、足関節の背屈を強制させ、

膝を抱え込むようにして股関節・膝関節をしっかり曲げる（下写真）。

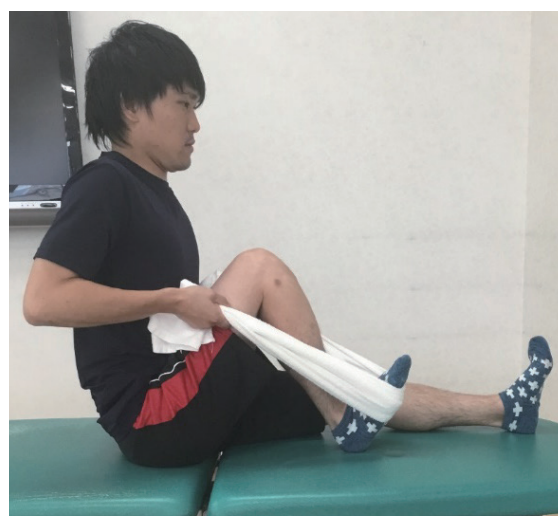


③この姿勢で約20秒静止する。2～3回程度の実施が最適。

※痛みが増強しない範囲内で行うこと。

※可能であれば入浴時に行うこと（難しいければ、入浴・シャワー後の身体が温まっている間に行うことが望ましい）。

※足に手が届かない場合（右写真）は、タオルを足前方にかけて引っ張り、ストレッチングをかけていく。



足に掛けたタオルを
引っ張り、背屈させ
腓腹筋・ハムストリングス
を伸ばす