

## 股関節

# 股関節外転運動

### 解剖

#### 主動作筋

##### 中殿筋

起始：腸骨

(腸骨稜と後殿筋線間の外側面)

停止：大腿骨(大転子)

##### 小殿筋

起始：腸骨

(前殿筋線と下殿筋線間の外側面)

大坐骨切痕

停止：大腿骨(大転子)

##### 大腿筋膜張筋

起始：腸骨稜

上前腸骨棘

停止：腸脛靭帯

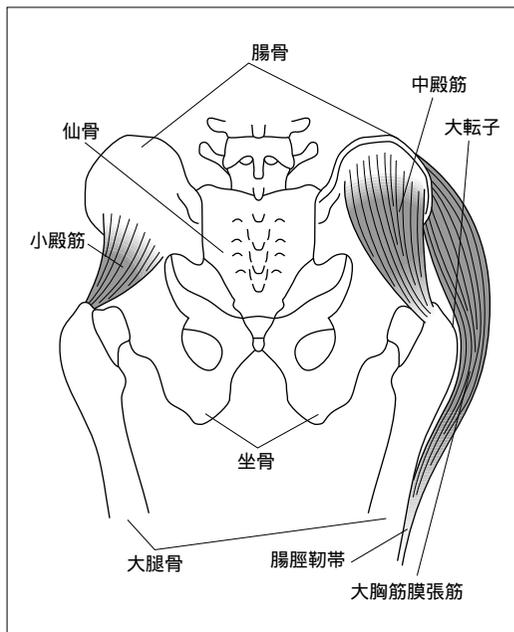


図1 解剖

### Key Word

下肢の側方への開き

体幹と下肢の側方安定

### Position

背臥位

股関節・膝関節屈曲位

足部をやや開いた状態とする

頭部を上げ腹筋を働かせた状態とする

### Position



### 抵抗

チューブの張力を利用する



## トレーニング方法

① ②：股関節をゆっくり開いていく  
外転筋群のチューブ抵抗による等張性収縮であり、求心性収縮である。

②：股関節を開いたまま3～7秒間静止  
外転筋群の等尺性収縮である。

② ①：股関節をゆっくり戻す（閉じていく）  
外転筋群のチューブ抵抗による等張性収縮であり、遠心性収縮である。

[回数]

20回×3～5セット

## 人間の二足における立位・移動の支持のための働き

人間が二足で立位・移動（歩行・走行）を行うためには、中殿筋、大腿筋膜張筋などの外側からの支持が必要となる。

これらの筋力の低下は、先天性股関節脱臼や中高年での股関節疾患などに多くみられる症状の1つで、中殿筋の機能低下により、症状を悪化させ歩行困難等を引き起こす原因となる。

この歩行は、トレンデレンブルク（中殿筋）歩行と呼ばれている。

トレンデレンブルグ歩行  
右殿部が右側方に出た状態  
（股関節内転位）となっている。

