

Let's コンディショニング～医科学通信～

今回は身体の動きについてお話しします。関節には安定性と可動性の大きな役割があります。各関節が協調的に働く事で機能的な動きに結びつきパフォーマンスを発揮します。

●joint by joint theory の理論

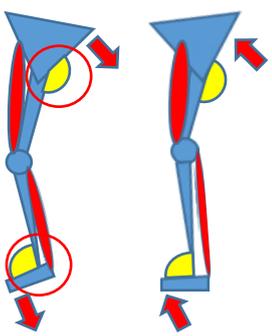
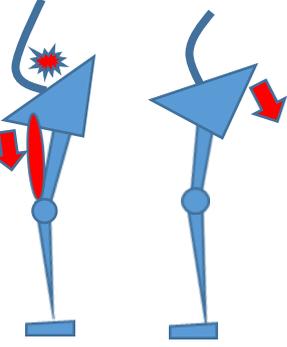
各関節は大きく分けてmobility 関節（動き）と stability 関節（固定）に分けられ、人間の関節には交互に存在する」と言われてます。図1のように

mobility 関節（②肩関節④胸椎⑥股関節⑧距腿関節（足関節）⑪手関節）と stability 関節（①頸椎③肩甲胸郭関節⑤腰椎・仙腸関節⑦膝関節⑨足部⑩肘関節）になります。動作において、各関節がそれぞれの役割を持って個別に働き、複数の関節を同時に協同して働かせることが機能的な動作に結びついて

います。しかしながら、ある関節の状況において「Mobility 関節の可動域制限」、「stability 関節の不安定性」「関節同士の協同した働きの低下」などこれら機能が欠けてしまうと、運動機能不全や痛み、柔軟性の低下につながり、機能的な動作を行う事ができなくなります。

身体の動きの中で何かしら症状が出ている部位、あるいはその部位のみに着目せず、joint by joint theory の理論も頭に入れて、それ以外の部分にも目を向ける事で問題となる部分を見つけ出す事があるかもしれません。そのため上下の関節の役割を十分に観察する必要があります。

●例として…

<p>①膝の安定性を図りたい時は膝関節に関与する筋力だけトレーニングを行うのではなく、股関節や足関節の可動性に問題があり不安定性を生じている事があります。</p>		<p>②腰部の痛みが出現する場合、股関節の前方の軟部組織の伸張性の低下により、骨盤の動きに制限を来した結果、腰部に痛みが出現する事もあります。</p>	
---	---	---	---

●結語

各関節の役割が果たせないとパフォーマンスの低下や障害の発生の要因にもなります。身体機能をチェックする際には、痛みなど症状が出ている部位以外も観察を行いつつ、根本たる原因を見極める事が大切です。そのため先ず各関節の役割を個別に考えるのではなく、全身的な動きの中で各関節の役割が発揮できているか、協同して働いているのか確認する事が必要となります。



図1 ●mobility関節と●stability関節