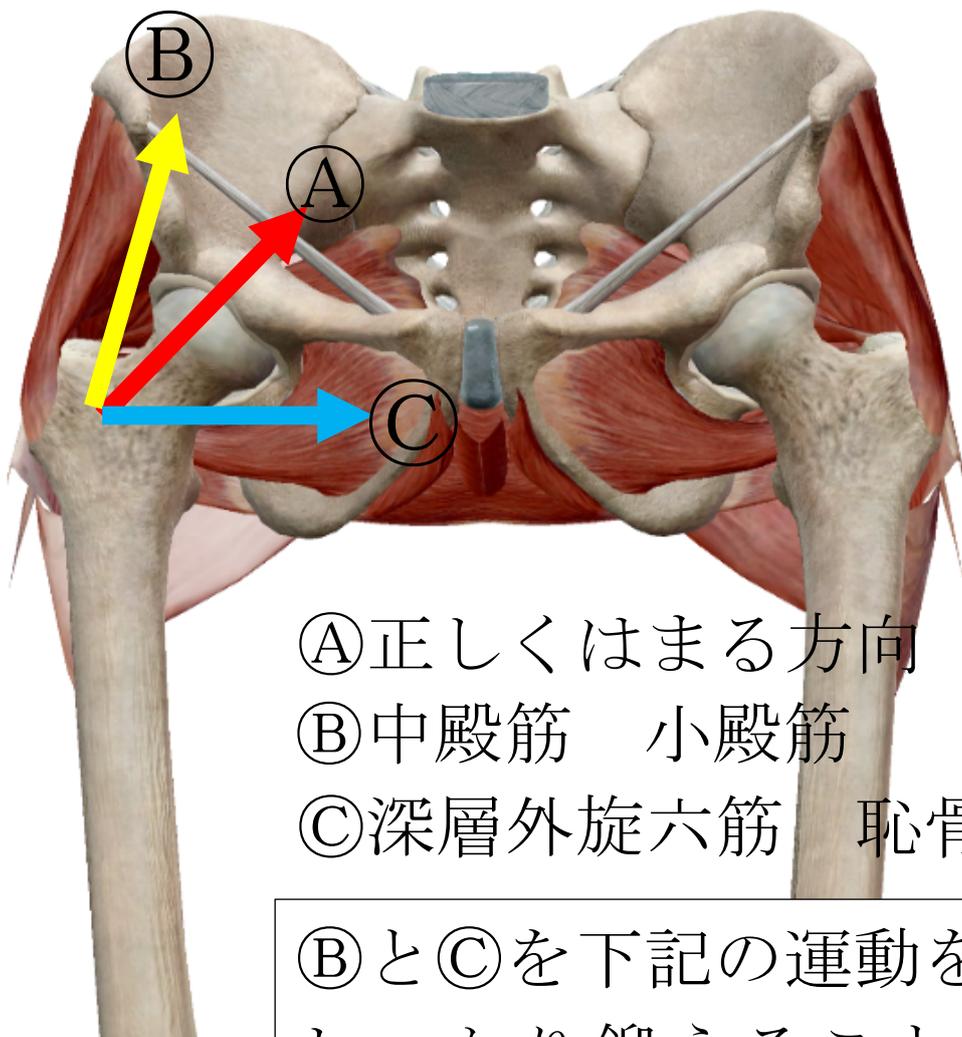


## 股関節の安定を促す運動

股関節の安定とは、寛骨臼に大腿骨頭が正しくはまっている状態です。

大腿骨頭の角度は約  $125^{\circ}$  であり、この方向に対し股関節を安定させ、大腿骨頭を寛骨臼に押し込み時に働く**股関節安定化筋**を鍛えることで股関節の痛み、詰まり感を改善させましょう。



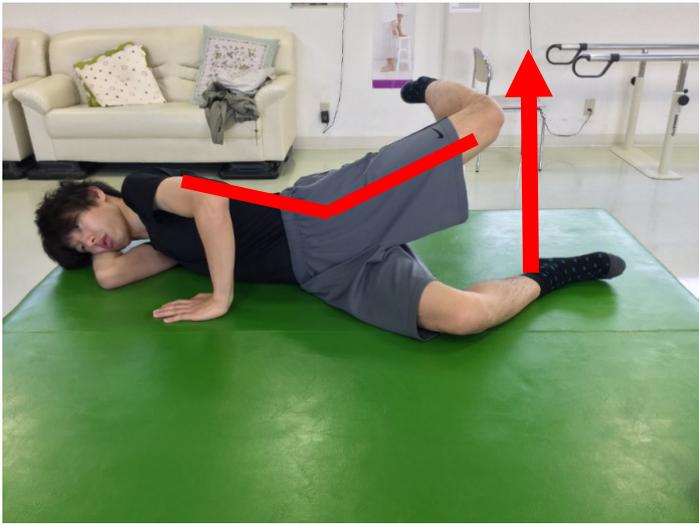
①正しくはまる方向

②中殿筋 小殿筋

③深層外旋六筋 恥骨筋

②と③を下記の運動を行い、  
しっかり鍛えることで①の  
方向に誘導します。

## ①股関節外転運動 外に広げる運動 ㊦の方向



横向けに寝る。股関節を後ろに反らしながら上に持ち上げます。股関節の外側やや後方がしんどくなります。しんどくなると股関節が曲がってしまいます。

## ②股関節外旋運動 外に捻じる運動 ㊦の方向



横向けに寝る。踵を支点とし上側になった膝を天井に向けて開き 2 秒キープ左右の足先は離さないようにする。左右 10 回ずつ股関節を 90° 曲げて行う。

## ③股関節内転運動 内に閉じる運動 ㊦の方向



横向けに寝る。膝を伸ばして、下側の脚を上を持ち上げます。下側の股関節内側付け根がしんどくなります。左右 10 回ずつ行います。