



# Single Leg Bridge



## 目的

- 片側股関節伸展の動作制御（膝関節屈曲位）
- 非荷重位片脚パターンにおける腰部・骨盤帯のスタビリティ向上
- 非荷重位における支持脚・遊脚の動作統合
- SLRパターンの動作制御

## 方法 | 手順

1. 仰向けに寝て、膝と股関節を曲げ、踵とお尻の間は約1.5足分にします。
2. 足幅は骨盤幅にし、片側の股関節を90度以上屈曲します。
3. 軽く鼻から息を吸い、ゆっくりと口から息を吐きながら腰背部を床面に着け、足裏で床面を押してお尻を持ち上げます。
4. 膝から肩を一直線にするように、お尻→腰→背中順に持ち上げます。
5. 片側のお尻・太もも裏・お腹の筋肉の活動を感じましょう。
6. 下す時は、背中→腰→お尻順に接地するよう動かします。
7. 5~10回繰り返しましょう。

## 代償動作

- 腰部過伸展
- 腰部側屈・骨盤帯挙上
- 骨盤帯の側方移動・回旋
- 大腿内旋・外旋
- 足部外転・回内・回外
- 足趾伸展・屈曲
- 下肢で尾側方向へ押す動作
- 肋骨過外旋
- 腰部・腹部の剛体化
- 肩甲骨の挙上・前傾
- 頸部の剛体化
- 努力性の呼吸

## 解釈 | ポイント

- 【Supported】→【Active】→【SLR】の順にプログレッションする。
- 片側股関節屈曲により、腰部過伸展の代償動作を抑制する。股関節屈曲位保持は、腰部過伸展に対するフィードバックとなり、片側股関節の伸展域の動作制御が強調される。腰部伸展筋群は抑制され、臀筋群・ハムストリングが優先して発火するよう筋活動パターンが修正される。
- 【Bridge】は両脚スタンスのスタビリティを向上させるが、【Single Leg Bridge】では片脚スタンスでのスタビリティを向上させる。片側の腹筋群・臀筋群・ハムストリング・内転筋群・足部内在筋の活動を統合する。
- 股関節屈曲の可動性が制限されている場合、片側股関節屈曲に伴う骨盤挙上・回旋の代償動作が生じる可能性がある。反対に、股関節伸展の可動性制限がある場合にも同様のことが考えられる。片側股関節屈曲位のため、支持側股関節は股関節中間位よりも伸展の可動性が求められる。
- SLR動作は、下肢挙上の機能だけでなく、支持側下肢の伸展位保持が必要となる。そのため、【Leg Lowering】などのエクササイズを行ってもSLR動作機能が改善しない場合、支持側下肢における股関節伸展のスタビリティ向上が必要となる。SLR動作を伴う股関節伸展の動作パターンを学習し、歩行に繋げるためには有効なエクササイズである。

## プログレッション

- 【動作】 Straight Leg Bridge
- 【肢位】 All Four Leg Slide

## リグレーション

- 【動作】 Bridge
- Single Leg Hip Lift

感覚点	促進される筋	抑制される筋
・ 踵	・ 臀筋群	・ 最長筋・腸筋筋
・ 母趾・小趾	・ ハムストリング	・ 腰方形筋・広背筋
・ 腹部	・ 股関節内転筋群	・ 腹直筋
・ 坐骨結節	・ 腸腰筋・広筋群	・ 大腿四頭筋
	・ 横隔膜	・ 大腿筋膜張筋
	・ 腹横筋・腹斜筋群	・ 腓腹筋・足趾伸筋群
	・ 多裂筋・骨盤底筋群	