

Straight Leg Bridge



目的

- 片側股関節伸展の動作制御（膝関節伸展位）
- 非荷重位における腰部・骨盤帯のスタビリティ向上
- 片脚立位パターンの機能改善

方法 | 手順

1. 仰向けで足幅は骨盤幅にし、バランスボール or 台の上に脚のをせます。（片脚の場合：片側の股関節を90度以上屈曲します）
2. 鼻から軽く息を吸い、ゆっくりと口から息を吐きながらお尻を持ち上げ、腰背部を床面に着けます。
3. 足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。
4. 片側のお尻・太もも裏の筋肉の活動を感じましょう。
5. 下す時は、背中→腰→お尻の順に接地するよう動かします。
6. 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
- 伸展側下肢の大腿過外旋
- 屈曲側下肢の大腿過内旋
- 足部外転・回内・回外
- 足趾伸展・屈曲
- 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

- 大腿過外旋の代償動作に注意する。これは大殿筋・中殿筋後部による股関節伸展・外旋作用が優位に活動、内側ハムストリングによる股関節伸展・内旋の機能低下が要因と考えられる。
- 股関節外転、骨盤帯が反対側へ側方移動する代償に注意する。これは股関節伸展・内旋に作用する大殿筋下部・内側ハムストリング・大内転筋の機能低下が考えられる。
- 膝関節屈曲の代償動作に注意する。これはハムストリング遠位部が優位に活動、ハムストリング近位部の機能低下が考えられる。膝関節伸展に作用する内側広筋・外側広筋の同時収縮が必要となる。大腿遠位部ではなく近位部で収縮を感じる場合、外側広筋・大腿直筋が優位に活動していると考えられる。
- 支持側－股関節伸展や挙上側－股関節屈曲の可動域制限は、骨盤帯の挙上・回旋・側方移動による代償動作を引き起こす可能性がある。屈曲・伸展可動域に制限がない場合でも、股関節回旋可動域の問題も考慮する。股関節の可動性に問題がない場合、非荷重位における片脚スタンスでの股関節動作制御不全と考える。
- 足部は接地していないが、足部アライメントは重要である。足部アライメントを修正することで適切な筋が活性化しやすくなり、下肢全体の動作パターンを改善することにつながる。

プロGRESSION

リGRESSION

【動作】 Leg Locked Bridge

【動作】 Bridge Walking

【肢位】 All Four Hip Extension

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	・ 大腿直筋・外側広筋
	・ 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	