



「歩行」について

歩く（移動する）こと：**目的**があって行う動作。

疾病や外傷など様々な要因で行いにくさを感じる方が多いのが、この「歩行」ではないでしょうか？

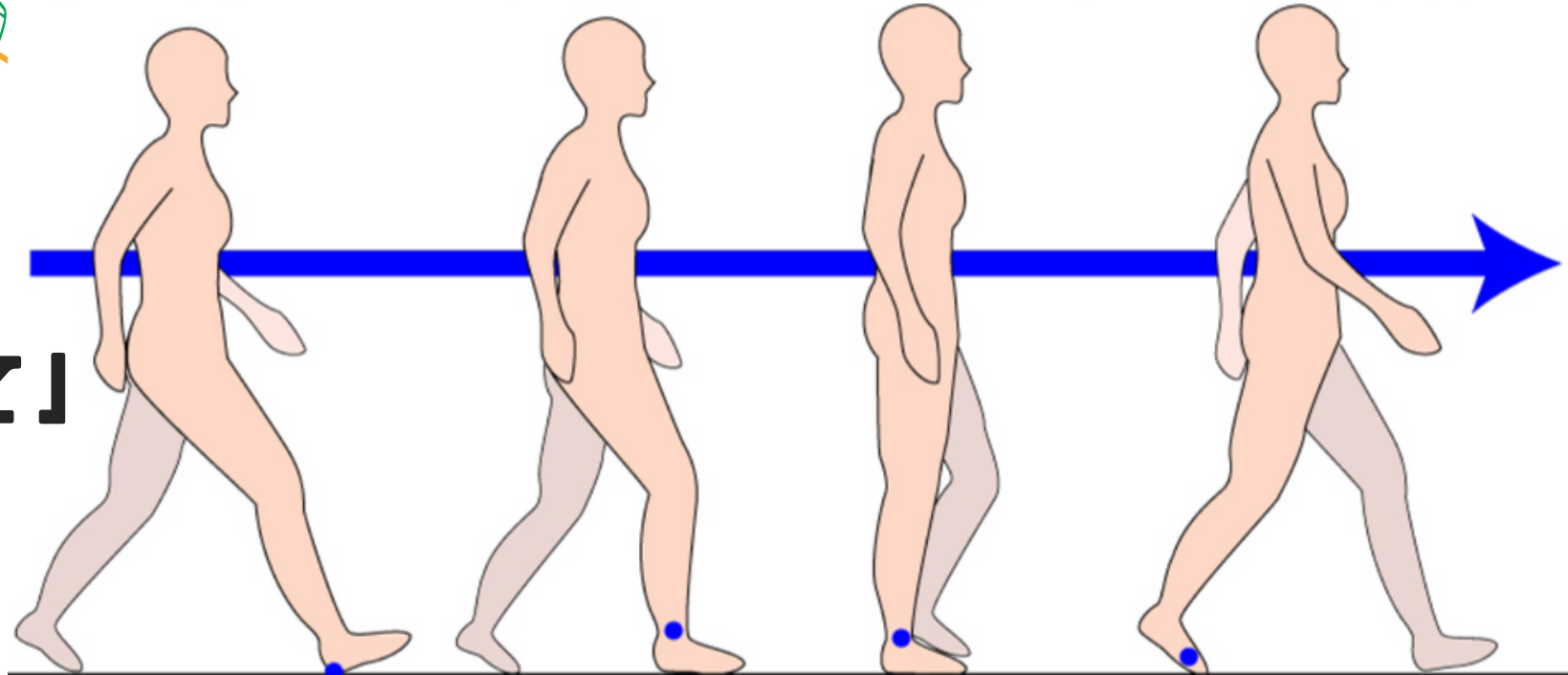
歩行には「相」があり、その相によって働く力が変化します。

→今回は足を床についている相「立脚相」に的を絞っています。

1 相

～初期～

「踵からついて」



3相

～後期～

「つま先まで踏ん張って」

～中期～

「背を高くして」

2相

「大殿筋」

→お尻を持ち上げる

「中殿筋」

→横ぶれの防止

「前脛骨筋」

→つま先を上げる

「長母趾・長趾伸筋」

→指を伸ばす

「下腿三頭筋」

→踵を上げて蹴り出す

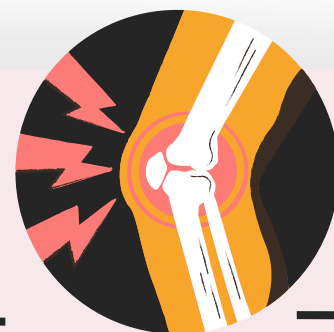
「腸腰筋」

→体を起こし、足を後ろへ引く

注意）一部抜粋しているため、記載されていない筋肉も必要です。



筋力UP ↑



痛みDOWN ↓

◎つま先、踵上げ

◎お尻上げ

◎タオルギャザー

◎マッサージ

◎ストレッチ

◎筋トレ

ご不明点、詳細は当クリニック理学療法士にお問い合わせください。