

腰痛を予防するための適切なトレーニングは何？

背景

約80%の人が経験する“腰痛”

どうすれば腰痛にならなくて済むのか？

ストレッチングや筋力トレーニングなど様々な治療法が存在するが何がいいのだろう…



目的

腰椎を安定化させる際に重要といわれるローカル筋群（腹横筋、腰部多裂筋）に対して、ワイヤー筋電図を用いていくつかの条件下での筋活動を測定し、有効なトレーニングを検討する。



AH



AB

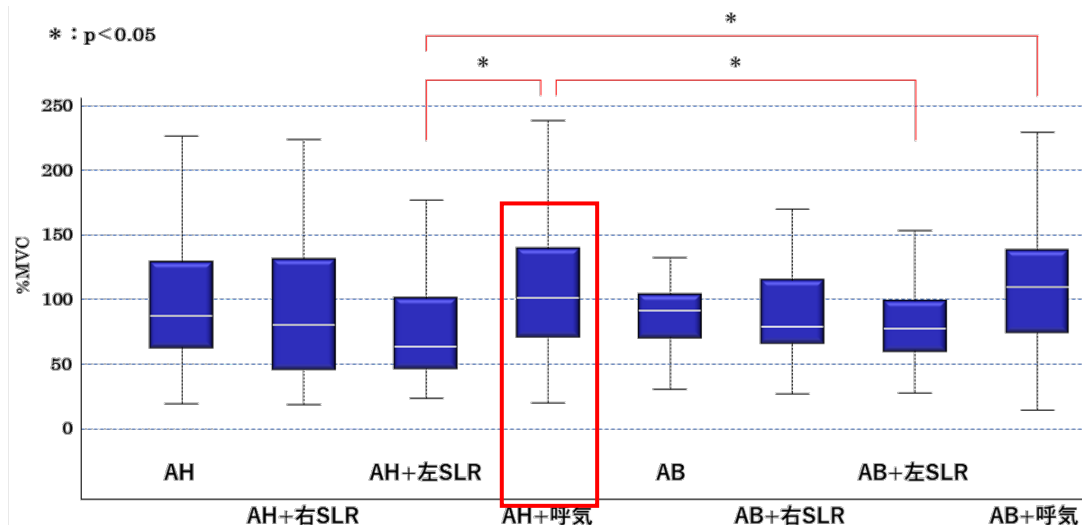
AH：ホローイング（腰椎や骨盤を動かさずに腹部を凹ませる）

AB：ブレーシング（腹部を膨らませたり、凹ませたりしないで体幹全体を緊張させる）

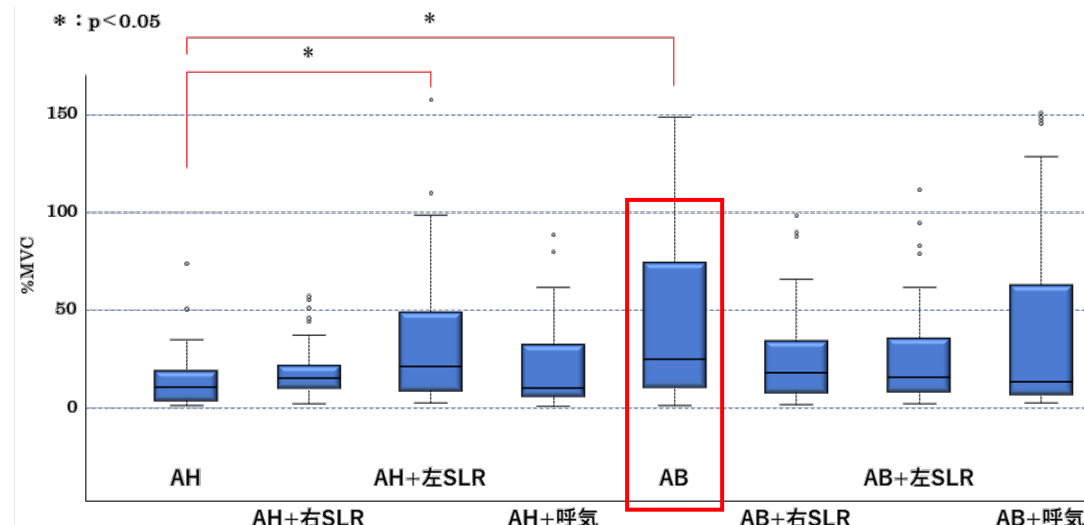
対象

健常な成人男性 20 名（平均年齢：21.2±0.9歳、平均 BMI：22.3±1.9 kg/m²）

結果



腹横筋の筋活動



腰部多裂筋の筋活動

※ 運動条件によって筋活動が異なっていた

%MVC：最大随意収縮（最大筋力）に対する割合
SLR：下肢伸展挙上（膝を伸ばしたまま脚を持ちあげる動作）

考察

- 腹横筋：AH+呼気
- 腰部多裂筋：AB
- 残念ながら、画一的なトレーニングはみられなかった
- 状況に応じた、適切なトレーニングを実施することで腰痛を予防することにつながるものと考えられる