

腹横筋と骨盤底筋の理解と運動療法

間違えたトレーニングをしないために！

体幹スタビリティは、腰痛や片麻痺などに対する運動療法や、スポーツ領域のトレーニングで注目されています。体幹スタビリティに重要な腹横筋、多裂筋、骨盤底筋に代表される体幹深部筋が機能低下すると、姿勢が崩れ、パフォーマンスが低下します。また、誤ったトレーニングを行ってもパフォーマンスは改善しません。

体幹深部筋の収縮を目的としたトレーニングでも難易度が高すぎると運動制御は変化し体幹表在筋が収縮してしまいます。今回は、腹横筋、骨盤底筋の理解を深め、その評価と運動療法について腰痛や失禁、変形性股関節症を例に挙げながら研修します。

1. 腹横筋、骨盤底筋、多裂筋の科学的理解

- ①Panjabの概念に基づく他動的要素、筋性要素、制御要素
- ②腹横筋、骨盤底筋、多裂筋の機能解剖学
- ③呼吸や姿勢との関連、腰痛との関連

2. 臨床でできる体幹スタビリティの評価と運動療法

- ①超音波画像診断装置を用いた腹横筋、骨盤底筋の収縮を閲覧
- ②超音波画像診断装置を使わずに収縮を評価する方法（引き算的評価）
- ③腹横筋、骨盤底筋を選択的収縮
- ④体幹深部筋を収縮させた低負荷から漸増的に負荷を増加させていく方法
- ⑤症例紹介



| | |
|--------|---|
| 日時 | 2018年9月9日(日) 受付 9:30 研修 10:00~16:00 |
| 会場 | 東京衛生学園専門学校 東京都大田区大森北 4-1-1 京浜東北線 大森駅 徒歩 5分 |
| 受講費 | ¥10,800 (テキスト代を含みます) |
| 講師 | スターティングアゲイン 山本泰三 (基礎系・運動器系・神経系 専門理学療法士) |
| 申し込み方法 | スターティングアゲインのホームページから申し込みください。 スマートフォンのメールを登録アドレスに使用しないでください。 |
| 注意事項 | 実技がありますので、運動のできる服装を準備ください。 ヨガマット、または、バスタオルをご持参ください。 |
| 問い合わせ先 | スターティングアゲイン starting.again.615@gmail.com |