



その場で体が柔軟になり 反らすと痛い腰痛に効果大 「ジャックナイフストレッチ」

帝京大学医学部附属溝口病院
整形外科准教授
さいりょうこういち
西良浩一

太ももの後ろの筋肉が硬いと腰痛になりやすい

太ももの後ろの筋肉をハムストリングスといい、この筋肉が硬いことを、タイトハムといいます。

タイトハムの人は、間違いなく腰痛になりやすい。これは昔から、整形外科では定説です。

実際、腰痛がある人とならない人は、ハムストリングスの硬さが違います。ですから、ハムストリングスを柔らかくすれば腰痛が改善することは、昔からわかっていました。
子どもたちも例外ではありません。



「タイトハム改善が肝心」と西良先生

せん。私はスポーツ外来でたくさんの子どものための腰痛を診ていますが、彼らに共通しているのは体が硬いことです。

なかでも、ハムストリングスが硬い子どもが非常に多いのです。そのため、スポーツや日常の遊びでケガをしやすく、疲労骨折の原因にもなります。

しかし、これまでハムストリングスを柔らかくする有効なストレッチはなく、よく行われる柔軟運動は、きついわりには、ハムストリングスをほぐす効果はそれほど高くありません。

ところが、「ジャックナイフストレッチ」なら、いとも簡単にハムストリングスがゆるみ、体が柔軟になることがわかりました。

ジャックナイフストレッチは、しゃがんだ姿勢で胸と太ももをピッタリつけ、その姿勢からゆっくりひざを伸ばしていくストレッチです（基本的なやり方）

方は30ページ参照）。このストレッチを知ったのは、あるサッカー少年の疲労骨折がきっかけでした。

彼は腰椎分離症（腰の部分の背骨である腰椎の一部が離れている状態）で治療し、ようやく治って、大好きなサッカーを再開したとたん、またもや再発を起こしてしまいました。

腰椎分離症は疲労骨折ですから、体が硬いまま運動を再開したら、再発するのは当然の結果でした。

少年の父親にそのように話すと、父親はインターネットで体を柔軟にする方法を探し、この

ストレッチを見つけたのです。少年は3週間で、見違えるほど体が柔らかくなりました。

そのストレッチの最終形がジャックナイフ（折りたたみ式ナイフ）に似ていることから、私が命名しましたが、誰がこのストレッチを考案したのかはわかりません。

ジャックナイフストレッチは、その場で体が柔らかくする即効性があります。体が硬い人でも、3週間も続ければ、前屈したときに手のひらがベタッと着くようになります。

8名の成人を対象にその効果を調べたところ、4週間で平均22cmの改善が見られました。



体の硬い人が前屈を行った状態

腰椎分離症の 予防に有効

ジャックナイフストレッチを行って、ハムストリングスが柔らかくなると、腰椎分離症の再発を防止できますし、その他の腰痛も予防します。

実際、私は子どもたちに、手が床にびったり着くようになつた段階で運動を許可しています。再発を防いでいます。

ジャックナイフストレッチの特徴は、股関節を曲げたままの状態、ひざを伸ばすことです。前屈運動は、ひざを伸ばしたまま股関節を曲げる運動ですから、それとはまったく逆の発想です。

では、なぜジャックナイフストレッチで、腰痛が改善するのでしょうか。

ハムストリングスは、ひざの少し下から始まり、ひざと股関節

を通って骨盤に付着している2関節筋です。ですから、ハムストリングスが硬いと、骨盤がハムストリングスに引っ張られて回転しにくくなります。

上の写真は、タイトハムの人が前屈をするとき、腰から上体を曲げようとしているのを模倣したものです。このやり方では、腰の負担が大きくなります。

ハムストリングスと拮抗関係にあるのが、太ももの前側にある大腿四頭筋です。ひざを伸ばすとき、前面の大腿四頭筋が収縮し、後ろにあるハムストリングスがゆるみます。

ジャックナイフストレッチは、この二つの筋肉の相反抑制反射（曲げ伸ばしをするときに拮抗筋がゆるんで動作をしやすくする反射）を利用してします。

股関節を曲げたままひざを伸ばしていくと、大腿四頭筋が収縮します。すると拮抗筋であるハムストリングスは、その反射で自然にゆるむため、伸ばしや

すくなるのです。

このように、筋肉の反射でハムストリングスがゆるむと、前屈運動のように無理な負担がかりません。ですから、らくにストレッチができるのです。

ハムストリングスがほぐれると、骨盤にかかっていたロックが解除されて骨盤が解放され、腰が動きやすくなります。その結果、腰への負担が減り、腰痛が改善すると考えられます。

ジャックナイフストレッチは、腰を反らせたときに痛い腰痛の人に勧めます。

一方、前屈したときに腰が痛い人や、明らかにヘルニアのある人は、悪化する恐れがありますから、やらないでください。

しかしその場合、寝ながらできるタイトハム改善のストレッチをお勧めします。ジャックナイフストレッチほどの即時効果はないものの、腰に負担をかけずにハムストリングスをほぐせます。

※筆者紹介は194ページにあります