

表1 ストレッチングの種類

○身体の動きの有無による分類	○理学療法で用いられる代表的なストレッチング
1. 動的ストレッチング (dynamic stretching)	1) プロロングド・ストレッチング (prolonged stretching)
2. 静的ストレッチング (static stretching)	2) クイック・ストレッチング (quick stretching)
	3) PNFストレッチング (proprioceptive neuromuscular facilitation)
	4) ダイレクト・ストレッチング (direct stretching)
	5) コンプレス・ストレッチング (compress stretching)

レス・ストレッチング⁴⁾は筋に圧刺激を加えながら、ゆっくりと伸張するものである。本稿では理学療法において短縮筋などの柔軟性を向上させるために用いる手技をストレッチングとして扱っていく。

ストレッチを実施する際の注意ポイント

筋の柔軟性を向上させ、関節可動域を拡大するためにストレッチングを行うとき、筆者らが特に注意しているポイントは二つある。ひとつはストレッチングによる伸張力が筋全体に効率よく伝わるように、筋組織全体の状態をしっかりと評価することである。もうひとつはストレッチングの対象となる筋が正確に伸張されるように、関節の運動軸を正しくとらえることである。これらのポイントに注意しストレッチングを行うことにより、対象とした筋組織は安全に効率よく伸張され、関節可動域が拡大すると考える。

1. 筋組織全体の評価とダイレクト・ストレッチングおよび滑走度の低下に対するアプ

ローチ

筋を安全に効率よく伸張させるためには対象となる筋組織全体の評価が大変重要である。一般的に関節可動域検査で著しい可動域制限や左右差がある場合、その関節が動くとき伸張される筋（拮抗筋）が硬く、柔軟性が低下していると考えられる。関節可動域拡大のためにはこの筋をストレッチングすることになるが、ここで注意しなくてはいけないのは筋の起始から停止部まで、どの部分に硬さがあり、伸張されにくくなっているのかを評価することである。

具体的にハムストリングスのストレッチングを例にあげて説明する。まず解剖学的にハムストリングスは内側ハムストリングスである半腱様筋と半膜様筋、外側ハムストリングスである大腿二頭筋からなる筋群である。内側ハムストリングスは、坐骨結節から起こり、鶯足や深鶯足に停止する。外側ハムストリングスである大腿二頭筋は、坐骨結節と大腿骨粗線外側唇の下方1/2から起こり、腓骨頭に停止する。二関節筋であるハムストリングスは膝関節の屈曲と