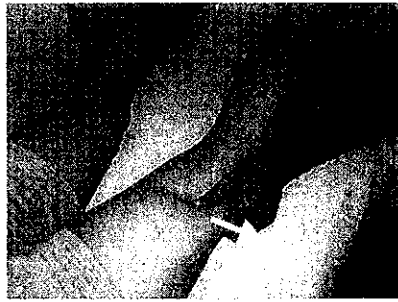
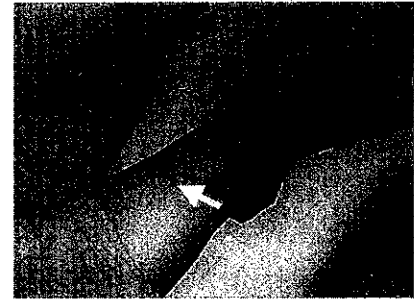


A. ハムストリングスが弛緩した状態の腹臥位膝関節軽度屈曲位で外側ハムストリングスを把握する。滑走度が低い症例では、筋の把握自体が困難な場合がある。



B. 外側ハムストリングスを外側へスライドさせる。



C. 外側ハムストリングスを内側へスライドさせる。

図2 外側ハムストリングスの滑走性低下に対するアプローチ
(文献7より改変引用)



A. 腹臥位で外側ハムストリングスを把握したまま膝を他動的もしくは自動的に伸展させる。滑走度の低い筋や短縮筋では、把握に対する抵抗感が強く感じられる。



B. 外側ハムストリングスを把握したまま他動的もしくは自動的に膝を徐々に屈曲させる。



C. 筋を把握したまま可能な範囲まで屈曲させ、再び伸展させる。この一連の運動を把握に対する抵抗感が減じるまで継続する。

図3 外側ハムストリングスの滑走度低下に対する膝の運動を用いたアプローチ
(文献7より改変引用)

チングを行うときに、動かす関節に運動軸の変位がみられる場合には、筋にうまく伸張力が伝わらなかったり、部分的に伸張力が集中したりする。

具体的には下腿三頭筋のストレッチングにおける、足関節（距腿関節）の関節運動軸を例に挙げ説明する。

下腿三頭筋をストレッチングするためには足

関節背屈の可動域が必要となる。距腿関節は内果、外果と脛骨の遠位端によって形成された四角の関節腔と、距骨側面および滑車面との間の連結によって形成される。正常な関節の運動軸は内外果先端を通り、距骨体を通る回転軸である。構造学的に外果は内果よりも下方かつ後方に位置するため、運動軸は上前方にわずかに傾いている⁹⁾。足関節において外傷や障害など何