



# うしくり通信



## ゴルフと腰痛 —筋膜性腰痛症—



### ☆はじめに

腰痛は人間が二本足歩行をしたときからの宿命と言われています。上体をまっすぐに立て続ける二本足歩行は、背骨とその土台である骨盤やその周囲の筋肉・靭帯に大きな負荷がかかり、こうした負担が腰痛の原因になるといわれています。

腰痛はスポーツ全般において最も頻度が高い傷害で、その中でも“筋々膜性腰痛症”は腰の筋膜や筋肉の損傷によるもので、最も多い原因です。特にゴルフは腰を回転させるスポーツだけに、腰痛とは切っても切れない関係にあります。

### ☆腰痛になったら

急性の場合は身動きも困難なことがあり、このようなときは**第一に安静とアイシング**が大切です。市販の**コルセット**なども有効です。

慢性の症状は、主に使いすぎによる疲労と運動不足が原因なので、適度な休養や十分な**ストレッチ**が必要です。この時期は**暖める**ことが効果的です。



### ☆分類

腰痛は痛みが出る動きによって区別することができ、それぞれ特徴を把握すると主にストレッチをする部位の参考になります。

**1) 後屈で痛みが出る**: 原因には、腸腰筋や大腿四頭筋などの股関節を曲げる動作にかかわる筋肉の柔軟性の低下や、太ももの後ろの筋肉(ハムストリングス)がうまく働かないなどが考えられます。

**2) 前屈で痛みが出る**: 腰・背中やおしりの筋肉、及びハムストリングスの緊張が原因であると考えられます。

**3) ひねりで痛みが出る**: 筋力不足により腹筋がしっかりと働いていない場合や、回した側の腰部の筋肉の柔軟性低下などが原因として挙げられます。

### ☆主なストレッチ

#### 1) 寝た状態で行うストレッチ

まず仰向けになって寝ます。次に右ひざを立てます。今度はその右ひざを左に倒します。いけるところまで倒します。その状態で数秒間静止します。その際に右肩が一緒に左へ行き過ぎないように注意します。同じ要領で左ひざを右へ倒します。



#### 2) 座った状態で行うストレッチ

椅子に座ったら背筋を伸ばします。背中を反らしすぎると逆に腰に負担がかかるので注意して下さい。次に両手を組んで後頭部にあてます。この状態でゆっくりと右、次に左にといったふうに上半身をひねります。

#### ☆腹筋のトレーニング

腹筋が弱い場合、アドレスで前かがみになりすぎたり、背中が曲がってしまったりすることで腰への負担が増します。

腹筋運動をする時は、仰向けになっ



た状態で両膝を立てます。両手はおへその辺りにおいておき、おへそを覗き込むように頭をおこします。おへそが見える程度で結構です。

#### ☆プレー前のウォームアップ

日常のストレッチや筋トレを心がけることでゴルフへプラスに働きますが、練習場やコースでのプレー前のストレッチは欠かせません。ストレッチを行う時間は5~10分を目安に背中や腰、腕などの他に股関節のストレッチも行いましょう。また、膝が固まっているときにも腰への負担が増加しますので忘れずに。

**素振りをする際はいきなり力を入れるのではなく、最初はスローモーションで行うことが大切です。**