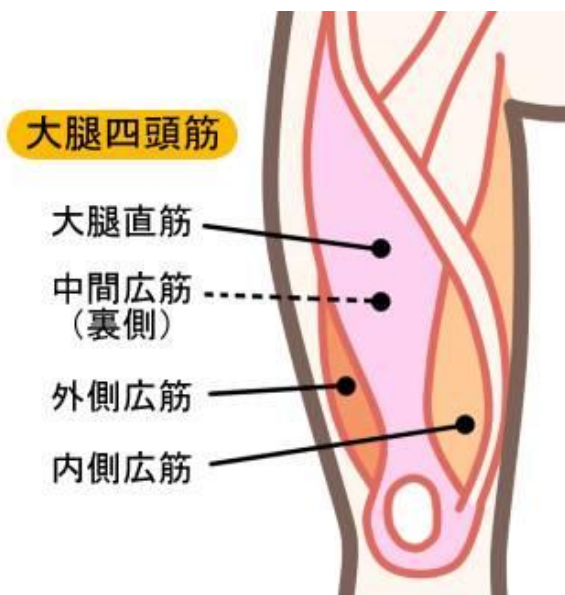


膝関節痛と大腿四頭筋

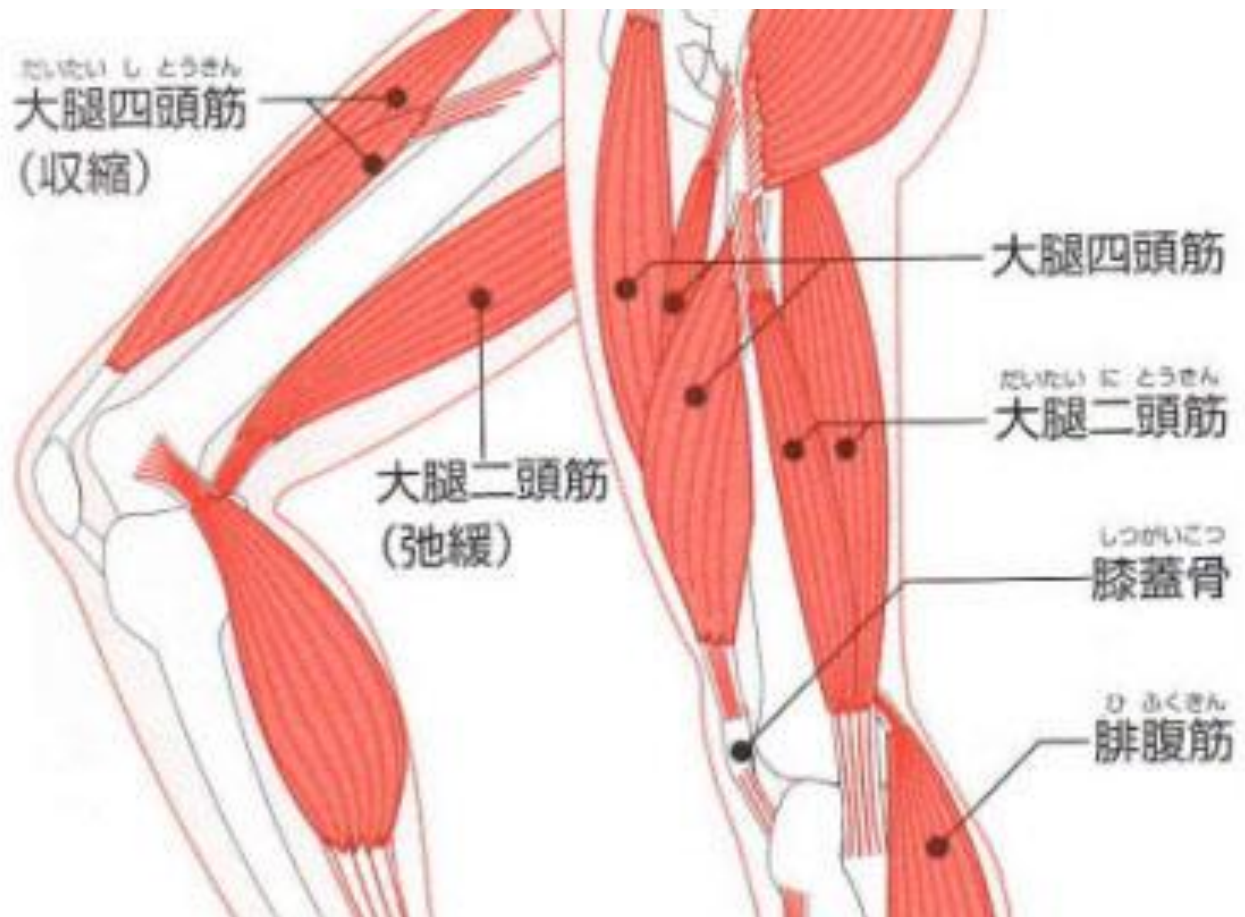
テニス部の方で膝関節痛の方が非常に多いので、膝関節痛の防止方法をまとめたいと思います。

まず、膝関節と密接にかかわっているのが、大切な太ももの筋肉。それはずばり、「大腿四頭筋（だいたいしとうきん）」です。膝をのばすための筋肉で、大腿直筋、外側広筋、内側広筋、中間広筋の4つから構成されているので、「大腿四頭筋」と呼ばれています。



膝（ヒザ）を動かして、その上さらに、安定させている役割を果たしているのは、膝関節の周囲にある筋肉なのです。膝関節の動きにかかわる筋肉を鍛えると、筋肉が膝関節を上引っ張って支えるようになったため、膝関節に直接かかる体重の負担が少なくなって、膝痛・関節痛も軽減されます。そして、それにともなって、膝痛・関節痛のせいで制限されていた日常生活の動作が 行いやすくなってきます。そうした筋肉の中でも、特に重点的に鍛えておきたいのは、太ももの前側にある「大腿四頭筋（ダイタイシトウキン）」です。

通常、我々が歩くときには、まずは足の踵（カカト）が地面につきますが、この際に、この「大腿四頭筋」が収縮して、膝関節にかかる負担を和らげているのです。これに加え、膝関節を伸ばす際にも非常に重要な役割を果たしているのが、この「大腿四頭筋」なのです。しかしながら、加齢に伴って最も衰弱が進行しやすいという研究報告が多いのが、この膝関節を伸ばす筋肉である「大腿四頭筋」だということも言われております。このような点を勘案すると、まずはこの「大腿四頭筋」を鍛えることが重要なのです。



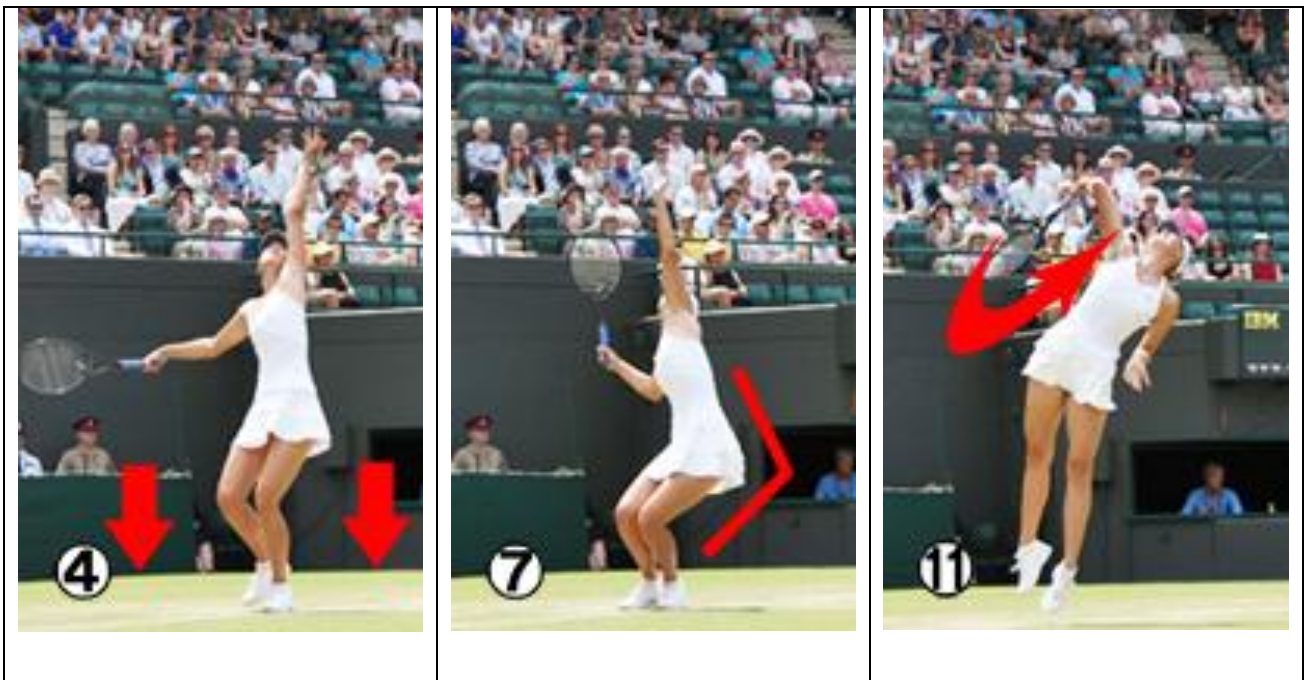
大腿四頭筋を鍛えれば、膝関節痛の防止になります。大腿四頭筋の鍛え方で一番有名なのは、スクワットです。



私はスクワットをしなくても、膝関節痛にはなりません。それは、テニス中は常に膝を曲げて、上半身を起こしているのです、スクワットをしているのと同じだからです。テニスをした後に、大腿四頭筋と腹筋が痛くなります。



また、テニスをしていない日は、シャラポワのトロフィーポーズを練習しています。シャラポワの足は膝から下は細いですが、大腿四頭筋は立派です。



膝関節に一番悪い運動は硬い舗装路を走ることです。走るならテニスコートかラバートラックを走ってください。

以上