

4. 日常生活における筋活動

A. 姿勢変化による矯正のしくみと腰椎への負荷

立位りつゐにおいて、重心線より前傾姿勢をとると背筋・大殿筋・膝屈筋群しつこつきんぐん・腓腹筋ひふくきんなどが緊張して、元の重心線に戻す方向に働きます。

この前傾姿勢が長く継続したり、更に重量などの負荷がかかると腰部にもっとも慢性的なストレスが働くこととなります。

B. 体位による椎間板内圧力変化ついかんばんないあつりょくへんか

腰部椎間板への負担は、下図で示すようにさまざまな姿勢によって大きく変化していきます。

* 図は、直立時の圧力を1とした時の圧力変化。

