

上腕二頭筋



上腕二頭筋は、上腕部に位置する大きな筋肉です。この筋肉には長頭と短頭の2つの頭部があり、肩関節近くの異なる地点から始まり、合流して一つの筋肉となります。この筋はよく発達すると際立つため、身体的な強さやフィットネスと関連付けられます。

ANATOMY

【起始】

- 長頭：肩甲骨の関節上結節
- 短頭：烏口突起

【停止】

- 橈骨粗面、上腕二頭筋腱膜

【作用】

- 腕の回外
- 肘関節の屈曲
- 肩関節の屈曲補助



CLINICAL RELEVANCE

上腕二頭筋 長頭腱の断裂

この断裂は35歳以上でよく見られます。この筋腱が上腕骨の結節間溝で前後に動き、その摩擦から炎症を起こした結果として断裂が起こります。断裂は通常、スナップやポップ音と共に起こり、離れた筋肉の腹部は、腕の前側の遠位部の中央近くにボール状の膨らみを作ります。二頭筋腱の断裂は、過度の負荷などがきっかけで引き起こされますが、その腱自体を弱める長期的な腱炎とともに発生しやすいです。それは、水泳選手や野球のピッチャーのような、オーバーヘッドモーションの反復運動の結果として引き起こされます。

上腕二頭筋長頭は、肩関節全体の機能に対しては実はそれほど重要でなく、断裂しても周囲の筋肉がそれを補うことができます。したがって、断裂した状態でも良好な腕の機能を維持することができる場合が多いです。

EVIDENCE BASED EXERCISES

EMGを用いた研究によると、上腕二頭筋の筋収縮が強く現れたのは以下のトレーニングでした；

- Concentration Curl
- Cable Curl
- Chin-Ups

Concentration Curl



Cable Curl



Chin-Ups



<Reference>

- Keith L. Moore, Anne M. R. Agur, Arthur F. Dalley. Moore Clinically Oriented Anatomy 7th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2013
- ACE Study Reveals Best Biceps Exercises by Scott Young, M.S., John P. Porcari, Ph.D., Clayton Camic, Ph.D., Attila Kovacs, Ph.D., and Carl Foster, Ph.D., 2014
- Very well health Biceps Available:<https://www.verywellhealth.com/biceps-anatomy-4688616>
- Plantz MA, Bordonni B. Anatomy, Shoulder and Upper Limb, Brachialis Muscle. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551630/>
- Landin D, Thompson M, Jackson MR. Actions of the biceps brachii at the shoulder: a review. Journal of clinical medicine research. 2017 Aug;9(8):667. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5505302/>