

大腿筋膜張筋



大腿筋膜張筋は、大臀筋、中臀筋、小臀筋などの股関節の筋肉と連動して働く筋肉で、主に股関節と膝関節に作用しますが、最も重要な役割は、立位時/歩行時での骨盤の安定です。歩行時は、体重をかける側の骨盤をひっぱり、逆側を上げる役割を果たします。足をよく引きずってしまう人は、大腿筋膜張筋の機能を診てみるといいかもしれません。

ANATOMY

[起始]

- 上前腸骨棘
- 腸骨稜の前面

[停止]

- 脛骨外側顆に付着する腸脛靭帯

[作用]

- 中殿筋、小殿筋と連動し、股関節の内旋
- 腸脛靭帯を介して大殿筋と連動し、股関節の外転
- 股関節の屈曲にて大腿直筋を補助
- 膝関節が30度以上屈曲している時のみ、膝関節屈曲の補助
- 腸脛靭帯を介して、膝関節伸展位にて関節安定の補助
- 腸脛靭帯を介して、股関節内旋および外転位にて脛骨の外旋（サッカーのキックなどで見られる）



CLINICAL RELEVANCE

スナップヒップ症候群

歩行などの動作で股関節を曲げた際、股関節の外側がポキポキと鳴る感覚が起こる症状のことを指します。初期には痛みが伴わないことが多く無視されることもありますが、進行すると痛みを生じることもあります。

EVIDENCE BASED EXERCISES

EMGを用いた研究によると、大腿筋膜張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；

- Running Man
- Standing Hip Abduction
- Side-Lying Hip Abduction

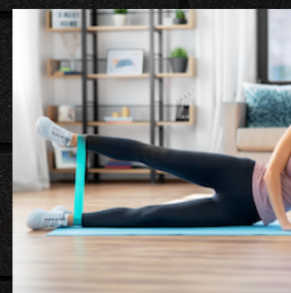
Running Man



Standing Hip Abduction



Side-Lying Hip Abduction



<Reference>

- Keith L. Moore, Anne M. R. Agur, Arthur F. Dalley. Moore Clinically Oriented Anatomy 7th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2013
- Mills JD, Taunton JE, Mills WA. The effect of a 10-week training regimen on lumbo-pelvic stability and athletic performance in female athletes: a randomized-controlled trial. *Physical Therapy in sport*. 2005 May 1;6(2):60-6.
- Via AG, Fioruzzi A, Randelli F. Diagnosis and Management of Snapping Hip Syndrome: A Comprehensive Review of Literature. *Rheumatology (Sunnyvale)* 2017;7(228):2161-1149.
- Lavine R. Iliotibial band friction syndrome. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 2010; 3(1-4) :18-22
- Bishop BN, Greenstein J, Etnoyer-Slaski JL, Sterling H, Topp R. Electromyographic Analysis of Gluteus Maximus, Gluteus Medius, and Tensor Fascia Latae During Therapeutic Exercises With and Without Elastic Resistance. *Int J Sports Phys Ther*. 2018;13(4):668-675.