



広背筋

広背筋は俗に『ラット』とも呼ばれる、上半身で最も大きい、背中の大部分を占める筋肉です。背骨や骨盤、肋骨や肩甲骨の下部から、腕へとつながっており、いわゆる「逆三角形」を形成する筋肉です。

ANATOMY

[起始]

- 第6～第12胸椎棘突起
- 胸腰筋膜
- 腸骨稜
- 肋骨下部3～4本

[停止]

- 上腕骨の結節間溝の底

[作用]

- 肩関節の伸展、内転、内旋



CLINICAL RELEVANCE

肩関節の運動制限

広背筋が拘縮していると、肩関節の屈曲、外転、そして外旋が制限されます。肩関節のアセスメント時に制限が確認された場合、この筋肉の拘縮もチェックしてみましょう。

腰痛との関連性

広背筋は胸椎と骨盤から始まっています。この筋肉の拘縮は背骨の動きや姿勢に影響する場合があります、腰痛の原因、もしくはそれを悪化させる原因になる可能性があります。

EVIDENCE BASED EXERCISES

EMGを用いた研究によると、広背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；

- Chest-Supported Prone Shoulder Extension
- Inverted Row
- Wide-Grip Pulldown

Prone Shoulder Extension



Inverted Row



Wide-Grip Pulldown



<Reference>

- Keith L. Moore, Anne M. R. Agur, Arthur F. Dalley. Moore Clinically Oriented Anatomy 7th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2013
- Palastanga N, Field D, Soames R. Anatomy and Human Movement: Structure and Function. 5th Ed. Edinburgh. Butterworth Heinemann. Elsevier. 2007.
- Jenó SH, Varacallo M. Anatomy, back, latissimus dorsi. StatPearls [Internet]. 2021 Aug 11. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448120/> (accessed 31.12.2021)
- Al-Qaisi S, Saba A, Alameddine I. Electromyography analysis: Comparison of maximum voluntary contraction exercises for the latissimus dorsi. WOR. 2022;71(3):803-808. doi:3233/WOR-213629
- Park S yeon, Yoo W gyu, An D hyun, Oh J seop, Lee J hoon, Choi B ram. Comparison of isometric exercises for activating latissimus dorsi against the upper body weight. Journal of Electromyography and Kinesiology. 2015;25(1):47-52. doi:1016/j.jelekin.2014.09.001
- Lehman GJ, Buchan DD, Lundy A, Myers N, Nalborczyk A. Variations in muscle activation levels during traditional latissimus dorsi weight training exercises: An experimental study. Dyn Med. 2004;3(1):4. doi:1186/1476-5918-3-4