



腹横筋

腹横筋は、側腹に位置し、内腹斜筋のさらに内側にある腹筋の一番奥の筋肉です。腹部の呼吸に関与し、腹腔内を圧迫する働きから「天然のコルセット」と呼ばれることもあります。

ANATOMY

[起始]

- 鼠径靭帯の外側3分の1および関連する腸骨筋膜
- 腸骨稜の前2/3
- 胸腰部筋膜
- 下6つの肋軟骨と肋骨の内面(7-12)

[停止]

- 内腹斜筋の腱膜
- 恥骨結合
- 恥骨線

[作用]

- 腹部臓器の圧迫と安定



CLINICAL RELEVANCE

腹横筋は腹部深層筋に位置する重要な体幹筋です。うまく使えていなかったり、普段の収縮コントロールが不十分な場合、腰痛や腰椎の不安定性の原因となります。

腹横筋の筋力低下の典型的な兆候は、へそ上の腹筋は引き締まっているのに、へそ下からは膨らみたるんでいることです。またこの筋肉が弱いと、長時間立ったり歩いたりすると腰が疲れたり、腰痛に繋がることもあります。

EVIDENCE BASED EXERCISES

EMGを用いた研究によると、腹横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；

- Bird Dog
- Planks
- TRX: Suspension Exercises

Bird Dog



Planks



TRX



<Reference>

- Keith L. Moore, Anne M. R. Agur, Arthur F. Dalley. Moore Clinically Oriented Anatomy 7th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2013
- Oliva-Lozano JM, Muyor JM. Core Muscle Activity During Physical Fitness Exercises: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(12):E4306.
- Li X., Liu H., Lin K.Y., Miao P., Zhang B.F., Lu S.W., Li L., Wang C.H. Effects of different sling settings on electromyographic activities of selected trunk muscles: A preliminary research. Biomed. Res. Int. 2020;2020:1-10.
- Pirouzi S., Emami F., Taghizadeh S., Ghanbari A. Is abdominal muscle activity different from lumbar muscle activity during four-point kneeling? Iran. J. Med. Sci. 2013;38:327-333