

間違えたトレーニングをしないために！

【仙台会場】

# 腹横筋と骨盤底筋の 理解と運動療法

講師 山本泰三

スターティングアゲイン 代表

専門理学療法士（運動器系・基礎系・神経系 2024年3月まで）

- ・ 自らが腹横筋と骨盤底筋を選択的に収縮できていますか？
- ・ 希望者には自らの腹横筋の選択的収縮を超音波画像で確認していただけます。

## 1. 腹横筋、骨盤底筋、多裂筋の科学的理解

- ①Panjabの他動的・筋性・制御要素
- ②腹横筋、骨盤底筋、多裂筋の機能解剖学
- ③腰痛による脳内ネットワークの変化
- ④呼吸や姿勢との関連、腰痛との関連
- ⑤変形性股関節症や妊娠と尿失禁・臓器脱の関連

## 2. 臨床でできる体幹スタビリティの評価と運動療法

- ①超音波画像診断装置を用いた腹横筋、骨盤底筋の収縮を閲覧
- ②超音波画像診断装置を使わずに収縮を評価する方法（引き算的評価）
- ③腹横筋、骨盤底筋を選択的収縮
- ④体幹深部筋を収縮させた低負荷から漸増的に負荷を増加させていく方法

腰痛により臍引き課題でDefault Mode Networkの非活性が減少したりTMSの腹横筋誘発マップが拡大したりと脳内ネットワークが変化することがわかってきています。

体幹深層筋の収縮を目的としたトレーニングは難易度が高すぎると体幹表在筋を活性化する運動制御に変化してしまいます。腹横筋、骨盤底筋の理解を深め、その評価と運動療法について腰痛や失禁、変形性股関節症を例に挙げながら研修します。

日時 2024年8月24日 [土] 受付 9:45 研修 10:00~16:00

会場 宮城県民会館（東京エレクトロンホール宮城）403和室  
仙台市青葉区国分町3-3-7

対象 解剖学、運動学の知識のある方（原則リハビリ関連の国家資格保持者）

参加費 8,800円（テキスト代を含む）翌日の研修会とのセット割引あり

持ち物 カーペット上に敷くタオルまたはヨガマットを持参ください。

申込み スターティングアゲインのホームページから申込みください。

