

Topic

ママの股関節、大丈夫？

「立ち上がると足のつけ根が痛い」「子どもを抱っこしていると股関節が痛い」「床から立ち上がるのが少し大変…」そんな経験はありませんか？

産後は身体が回復途中であることに加え、抱っこや授乳、おむつ替えなど、同じ姿勢を続ける時間が増えます。その積み重ねが、知らないうちに股関節への負担につながることもあります。

今回は、毎日の育児で股関節に負担がかかりやすい姿勢や、その負担を軽くするためのポイントをご紹介します。



■ こんな姿勢、していませんか？

育児中は、知らず知らずのうちに同じ姿勢を繰り返していることがあります。

例えば、

- ・抱っこはいつも同じ腕
- ・子どもを腰に乗せることが多い
- ・横座りやあくらで過ごすことが多い
- ・授乳や遊ぶときは前かがみ
- ・立っていると片足に体重をかけている
- ・寝る向きがいつも同じ

一つひとつは何気ない姿勢ですが、毎日続くことで股関節の前側やお尻まわりに負担がかかり、違和感や痛みにつながる場合があります。「いつも同じ」を少し減らすことが、股関節を守る第一歩です。

■ 股関節をリセットしてみましょう

股関節への負担は、長時間同じ姿勢を続けることで大きくなります。
大切なのは、「固まる前に少し動かす」ことです。

- 例えば、☒ 抱っこの腕を時々変えてみる ☒ 30～60分に一度は立ち上がる
☒ 背伸びをして大きく深呼吸する ☒ 少し歩いて身体を動かす

このような小さな工夫でも、股関節まわりの筋肉が動き、負担を和らげるにつながります。
毎日頑張る必要はありません。気づいたときに身体を「リセットする」習慣をつくってみましょう。

■ 30秒！股関節リセット体操

①お尻のストレッチ

椅子に座り、片方の足首を反対側の膝に乗せます。背筋を伸ばしたまま少し前へ倒れ、お尻の伸びを感じながら20～30秒保ちます。反対側も同様に行いましょう。

②股関節ゆらゆら体操

椅子に座ったまま両膝を軽く開き、ゆっくり閉じます。力を入れ過ぎず、呼吸を止めずに10回ほど繰り返しましょう。

どちらも痛みのない範囲で行うことが大切です。

体操というより、「固まった股関節をほぐす時間」と考えると続けやすくなります。

① お尻ストレッチ
(左右20秒ずつ)



② 股関節ゆらゆら体操
(10回ほど)



※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

～ けんさん から一言 ～

股関節の痛みは、「産後だから仕方ない」と我慢してしまう方も少なくありません。しかし、その原因は毎日の姿勢や身体の使い方にあることも多く、少し工夫するだけで楽になることがあります。

また、「太ももの前が張りやすい」「前ももばかり疲れる」「前ももの張りが気になる」といった悩みも、姿勢や身体の使い方が関係していることがあります。

痛みが続く場合や、どの程度動いてよいかわからない場合は、一人で悩まずお気軽にご相談ください。子育て支援センターでは、姿勢や身体の使い方、簡単なセルフケアについても一緒に確認することができます。

★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士
山崎 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの専門分野を学んでいます

