

## 多裂筋の起始停止と作用について



《起始》仙骨後面、上戸腸骨棘、全腰椎乳様突起、副突起

胸椎横突起、頸椎4～7関節突起

《停止》2～4椎骨上の棘突起に付着

【主な働き】脊椎の回旋、側屈、伸展

【神経支配】脊髄神経後枝

多裂筋は深層筋(インナーマッスル)の1つです。回旋、側屈、伸展といった連動した動きの補助をすると共に、**腰痛の原因筋**でもあります。**多裂筋は腹横筋と共に体幹の静的、動的安定化に作用する重要な筋肉で直接触診することは難しい**と言われています。

### 姿勢の崩れや腰痛の予防するために欠かせない「多裂筋」の役割

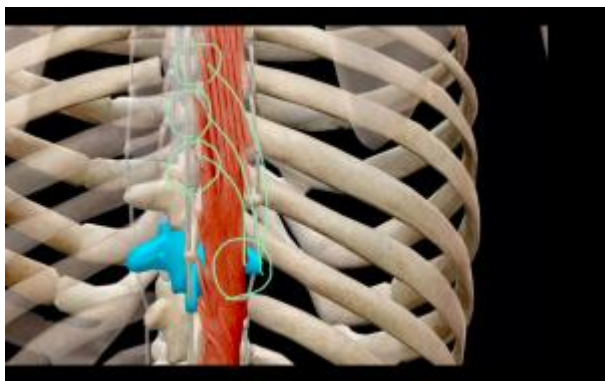
人はモノと一緒に年齢を重ねるごとに体の構造が変化していきます。特にこの地球上には「重力」というものが存在しますので、生活している限り、骨、関節、筋肉に何かしらの影響を与え続けているのです。

現代人は、文化の発展によって椅子に座り、さらにパソコンやスマートフォンなどの液晶画面を長時間見続けながら、仕事をしたりインターネットして楽しんだりする生活に変わりました。

その結果、**背骨と背骨の間にある「椎間板」をはじめ、筋肉や周辺組織はアンバランスに痛めつけられること**になります。そして、**綺麗な「S」字を描くはずの背骨がどんどん「C」の字を描くようになってしまう**のです。

体にある筋肉は**約 600 個**あると言われています。その中でも今回解説している「多裂筋」は体幹部を安定させる役割を担う重要な筋肉になります。

その理由の1つが「**筋肉の付き方**」にあります。



各背骨の横に出っ張っている部分から始まって、2～4個上の骨の真ん中に付きます。これはあくまで単体です。多裂筋は、これが首・胸・腰の各セクションに分かれながら背骨全域にかけて集合体を成して付着している筋肉なのです。

つまり、大きな動きを引き出すことはあまり得意ではなく、1つ1つの関節を安定させて通常の姿勢の崩れを少なくしたり、運動に安定した骨の配列を常にキープさせるように働いているのです。



多裂筋がうまく機能することによって、「部分的に腰が反ってしまう」あるいは「猫背のように背中が丸くなる」といった不良姿勢を予防してくれるのです。