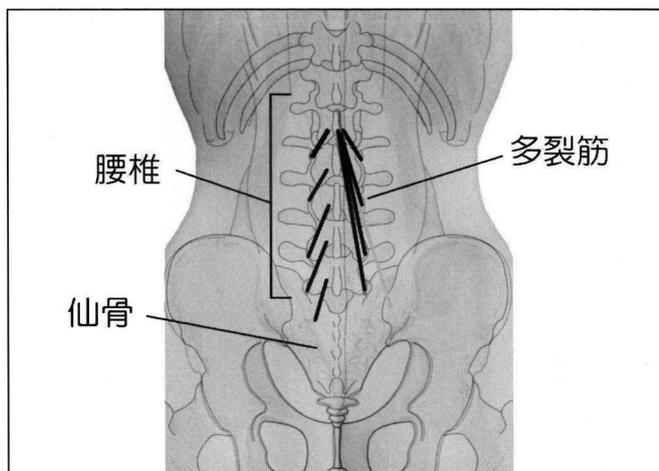
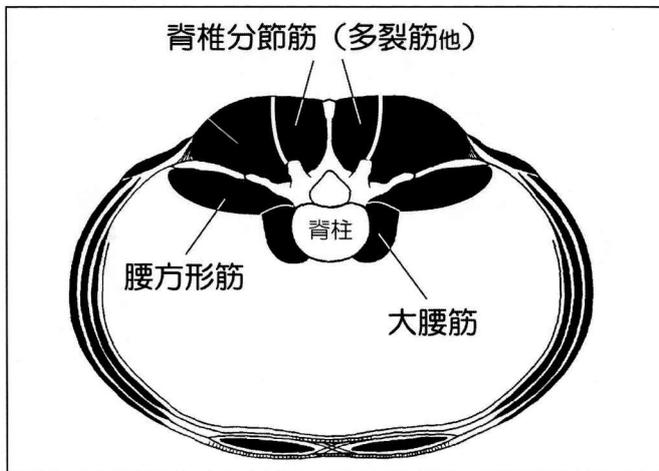


後ろの壁：多裂筋と腰椎分節筋

腰椎分節筋は、腰骨（腰椎の椎骨）のひとつひとつを結んでいる小さな筋肉です。回旋筋や棘筋、多裂筋などに分類されますが、腰では多裂筋がよく発達しています。多裂筋は、骨盤（腸骨、仙骨）や脊柱起立筋腱膜、腰椎から斜め上方に走っています。文献の多くで、多裂筋の機能は脊柱の伸展や側屈、と記載されています。ところが、関節をほんのわずかに動かす力はあるものの、メインの役割は、筋線維に埋め込まれた受容器による筋肉や関節の位置センサーとしての働きと、緊張性の収縮を起こして腰椎を安定させることだとわかってきました。

アウトマッスルに分類される脊柱起立筋や、腰方形筋、大腰筋の一部も、分節筋としての機能を持っていると考えられています。

腹部を水平面に切った図



床：骨盤底筋

おもに恥骨と尾骨の間を走る複数の筋肉から構成され、骨盤の横隔膜とも呼ばれています。腹腔の床にあたり、膀胱や腸、女性では子宮などの内臓を支えている筋肉です。直腸や尿道、膣が骨盤底筋を通り抜けているため、尿や便のコントロールの働きもしています。このようにとても重要な筋肉でありながら、日の目を浴びないのは筋肉の位置のせいなのでしょう。

骨盤底筋は、脊髄神経（仙骨2〜4番）によってコントロールされています。

骨盤底筋をお腹の中から見た図

