



オンラインスクール

【上級講座】筋膜ってなに？



筋膜とは



筋膜リリース



アプローチ効果

むか～しからの疑問です

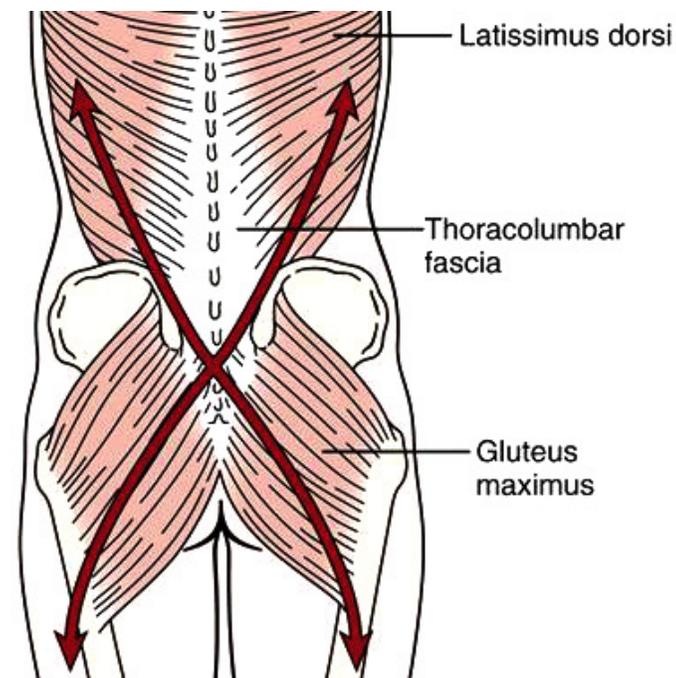
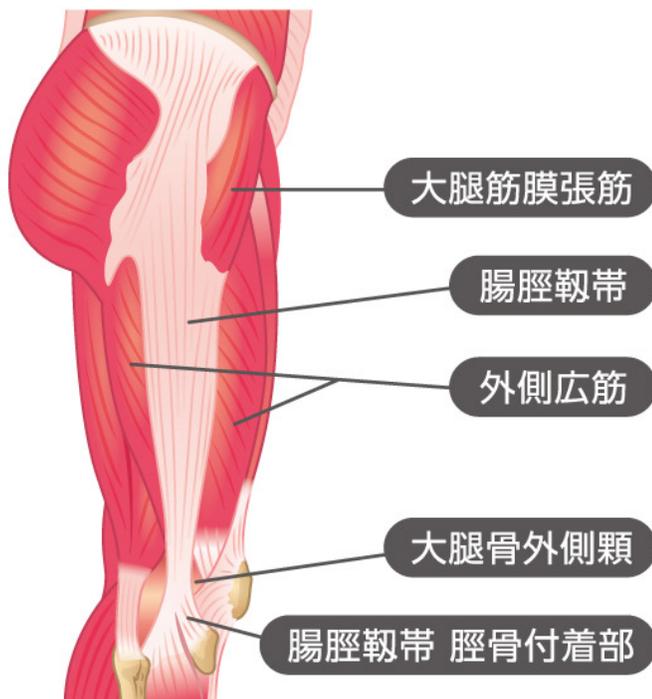
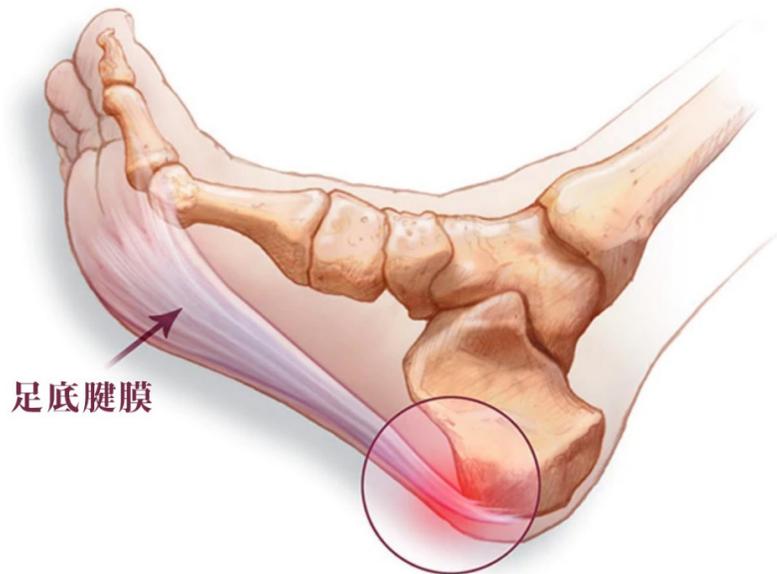
本田コーチはよくこんなことを思います↓↓

何でもかんでも『筋膜』って言いすぎじゃね？

- そもそも筋膜ってなに？
- その定義は？
- 筋膜にアプローチしたらどうなるの？

日本でも有名な筋膜

- 足底筋膜 (plantar fascia)
- 腸脛靭帯 (iliotibial band : ITB) ※厳密には靭帯ではなく筋膜です
- 胸腰筋膜 (thoracolumbar fascia : TLF)



これ全部筋膜へのアプローチ？



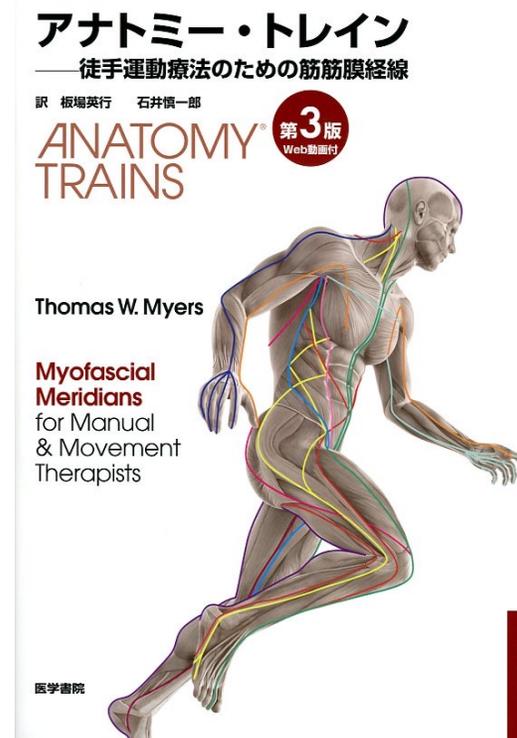
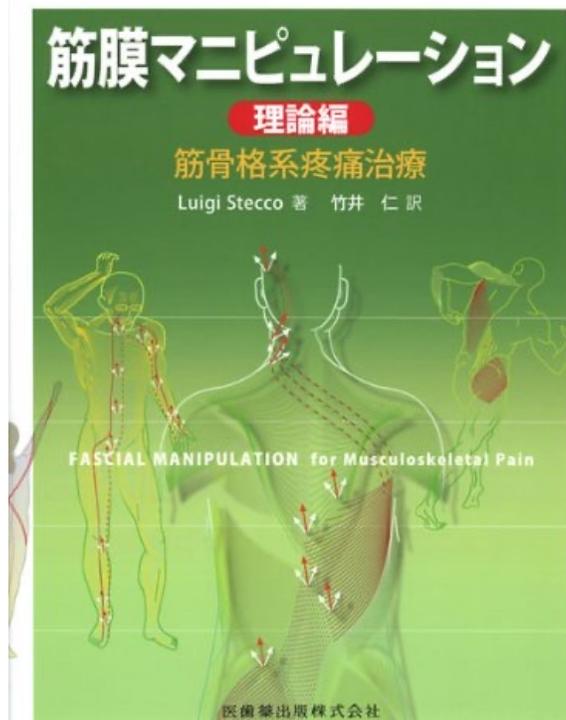
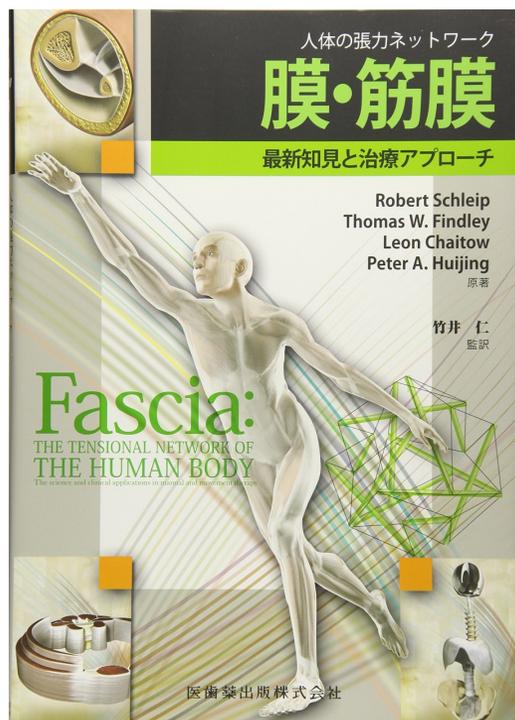
膜とは

Schleip R., et al.(2015) 『膜・筋膜』



膜とは“人体に広がっている結合組織系の軟部組織成分”

= 人体全体の張力伝達システムである繊維性コラーゲン組織（靭帯や腱、筋膜も含む）



筋膜 (fascia) とは

Fasciaとは、皮膚、皮下組織、脂肪層、膜組織まで含む広い括りの組織。

『筋膜は構造の器官であり、三次元空間で身体を正しく保つための器官である』

-Dr. Ida P. Rolf-

～ fascia ≠ (日本でいう) 筋膜 ～

※本来のfasciaの意味は、日本のような限定的なものではない。

筋膜 (muscle fascia : MF)

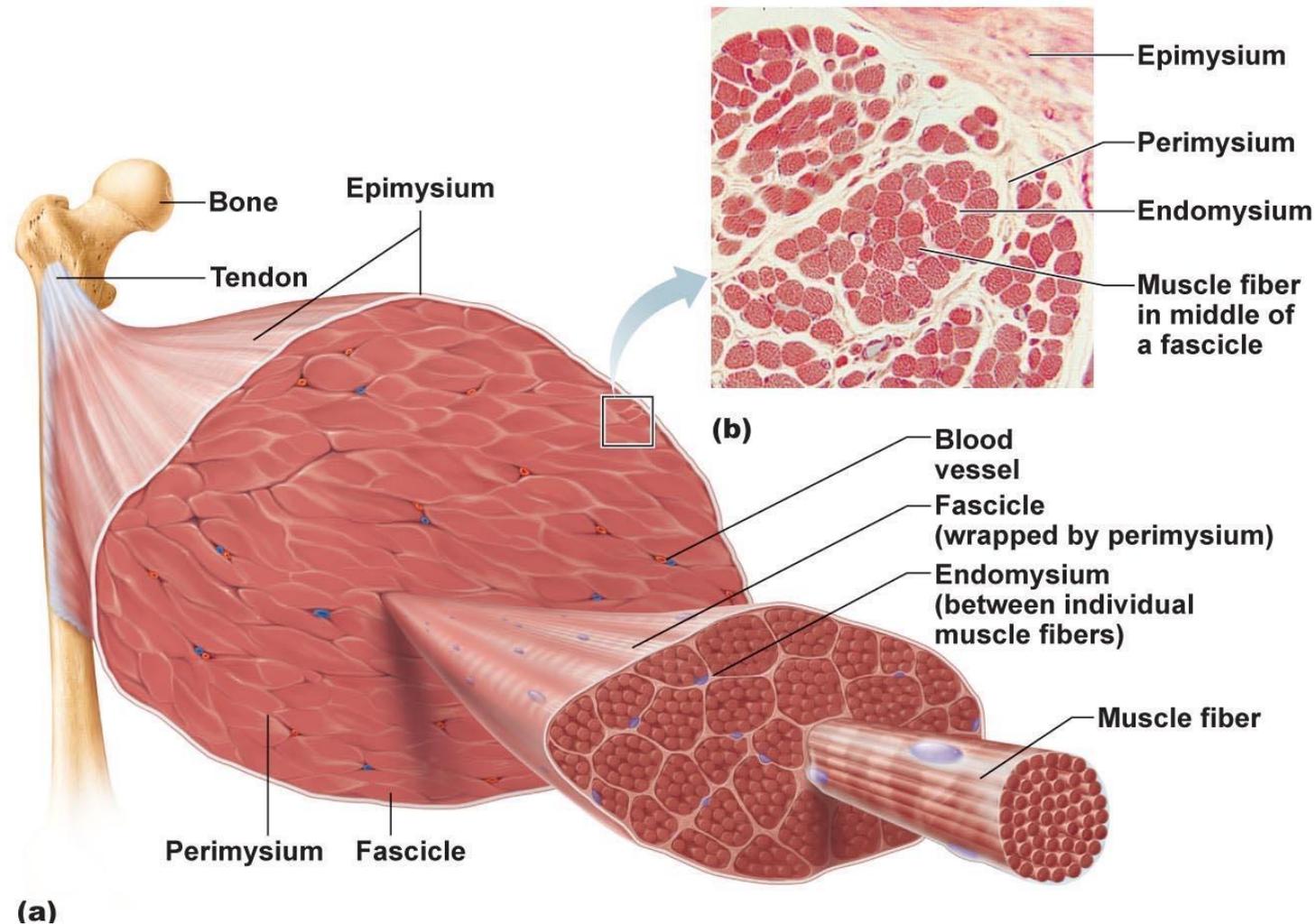
筋外膜 (Epimysium)



筋周膜 (Perimysium)



筋内膜 (Endomysium)



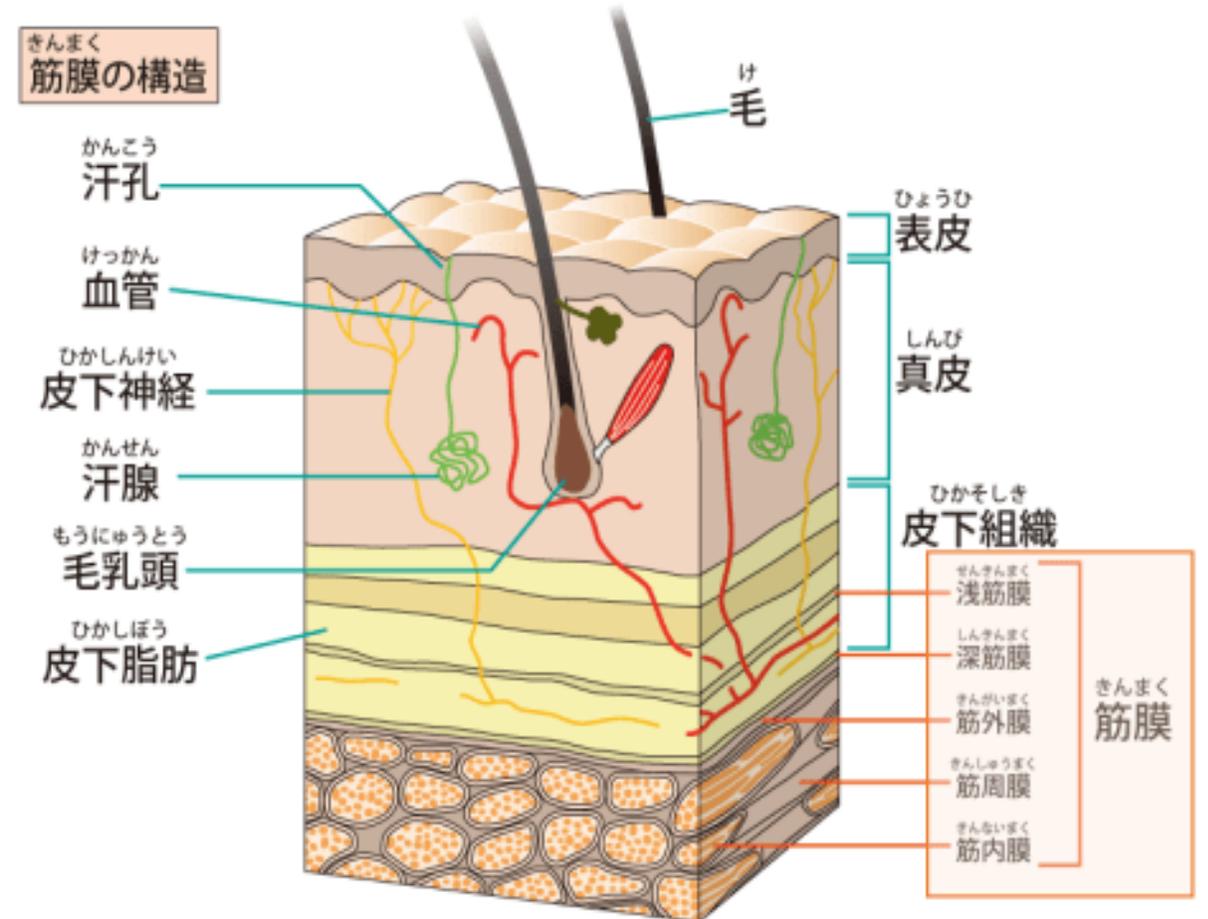
<https://www.purephysio.com.au/blog/what-is-fascia/>

筋膜の主要な4層

Schleip R., et al.(2015) 『膜・筋膜』 p11-17.



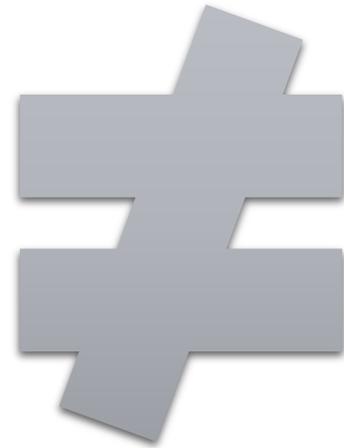
- ① 皮下脂肪筋膜 (浅筋膜)
- ② 軸性筋膜, 四肢筋膜 (深筋膜)
- ③ 筋外膜、筋周膜、筋内膜
(※) muscle fascia = (日本でいう) 筋膜
- ④ 髓膜筋膜
- ⑤ 内臓筋膜



<https://core-fit.jp/product/facepointer/column/column-1613/>

“筋膜リリース”という言葉の誤解

筋膜リリース



筋膜をベリベリ
剥がしていく

癒着している筋膜を剥がす？

<https://www.physio-network.com/blog/myth-busting-adhesions/>



そもそも癒着が起こるのは、

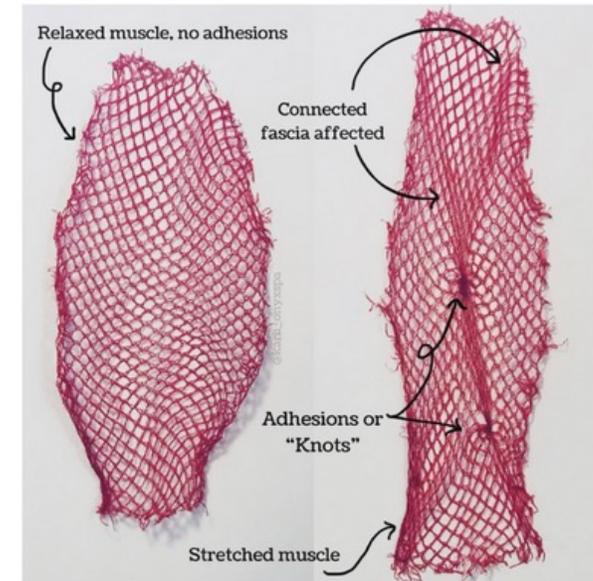
- 外科的外傷後
- 病的なもの
- 遺伝的なもの

以外での人間の筋膜癒着、瘢痕組織形成、
または筋線維症の存在はない。



MYTH BUST MONDAY

ADHESIONS



& PAIN?

@THESTRENGTHTHERAPIST

@NEVPT

フォームローラーは筋筋膜のためではない

「筋膜を剥がす」 ≠ 「筋膜リリース」



圧力刺激 + (振動刺激)



組織のゆるみ

フォームローラーの効果

Cheatham SW., et al.(2015)



- 可動域の向上
- 筋筋膜の移動距離の向上による感覚の変化
- 運動後の筋肉痛を軽減。
→間接的に血液循環の向上による老廃物の排出



フロッシングバンドの効果

https://store.sanct-japan.co.jp/?mode=cate&cbid=2355581&csid=0#anc_1



- 筋肉内の組織（Fascia）の流動性が高まる
- 血中の一酸化窒素濃度の上昇により血管を拡張させる。
- 間接的に運動神経のトーンの低下が起こる。



究極の筋膜リリース



皮膚を介した触覚へのアプローチ



強い触圧覚刺激が脳に入力される



指でつまんで引っ張り上げる



つまむ&引っ張る

+

随意運動

↓

皮膚、皮下組織の
滑走が生まれる



筋膜リリースのまとめ

- Fasciaとは、皮膚、皮下組織、脂肪層、膜組織まで含む広い括りで捉えられる組織。
- SMRは硬い筋膜を物理的に剥がすものではない。（触圧覚刺激によるアプローチ）
- スポーツなどの過活動で疲労すると組織間の粘性が向上し、筋筋膜の滑走が低下する。
- Fasciaリリースは組織の滑走性を促し、痛みの抑制や感覚の変化が期待される。



引用・参考文献



1. Schleip R., et al. (訳)竹井 仁(2015)人体の張力ネットワーク 膜・筋膜 最新知見と治療アプローチ. 医歯薬出版.
2. Myers TM. 訳:板場, 石井(2016) アナトミー・トレイン - 徒手運動療法のための筋筋膜経線. 医学書院.
3. Dr. TKO(2021) フォームローラーSMRをゴリゴリすると何が起こるのか? 何を目的として行うべきなのか? note, <https://note.com/drtko/n/nbf3d95ab61ac>.
4. Spinelli S.(2020) Myth Busting Adhesions. PHYSIO NETWORK, <https://www.physio-network.com/blog/myth-busting-adhesions/>.
5. Cheatham SW., et al.(2015) THE EFFECTS OF SELF-MYOFASCIAL RELEASE USING A FOAM ROLL OR ROLLER MASSAGER ON JOINT RANGE OF MOTION, MUSCLE RECOVERY, AND PERFORMANCE: A SYSTEMATIC REVIEW. The International Journal of Sports Physical Therapy, 10(6): 827-838.
6. Hotfiel T., et al.(2017) ACUTE EFFECTS OF LATERAL THIGH FOAM ROLLING ON ARTERIAL TISSUE PERFUSION DETERMINED BY SPECTRAL DOPPLER AND POWER DOPPLER ULTRASOUND. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(4): 893-900.
7. Cheatham SW. and Stull KR.(2018) Comparison of three different density type foam rollers on knee range of motion and pressure pain threshold: A randomized controlled trial. The International Journal of Sports Physical Therapy, 13(3): 474-482.
8. Blazeovich AJ., et al.(2014) Range of motion, neuromechanical, and architectural adaptations to plantar flexor stretch training in humans. J Appl Physiol, 117: 452-462.
9. Schroeder AN. and Best TM.(2014) Is Self Myofascial Release an Effective Preexercise and Recovery Strategy? A Literature Review. Curr Sports Med Rep, 14(3): 200-208.

引用・参考文献



10. Schleip R. and Muller DG.(2013) Training principles for fascial connective tissues: Scientific foundation and suggested practical applications. J Bodyw Mov Ther, 17(1): 103–115.
11. Shah S. and Bhalara A.(2012) Myofascial Release. Int J Health Sci Res, 2(2): 69–77.
12. Wong JKF., et al.(2009) The cellular biology of flexor tendon adhesion formation: an old problem in a new paradigm. Am J Pathol, 175(5): 1938–1951.
13. Curran PF., et al.(2008) A Comparison of the Pressure Exerted on Soft Tissue by 2 Myofascial Rollers. J Sport Rehabil, 17(4): 432–442.
14. Wood R.(2013) Fascia Magnified 25x (Subtitled). YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=uzy8-wQzQMY>, 2021/7/17閲覧.
15. Somanaut(2009) Gil Hedley: Fascia and stretching: The Fuzz Speech. YouTube, https://www.youtube.com/watch?v=_FtSP-tkSug, 2021/7/20閲覧.
16. Learn Muscles Excellence in online anatomy education. <https://learnmuscles.com/blog/2017/11/16/the-frictionless-skin-fascia-interface-with-underlying-bone-theory/>, 2021/7/20閲覧.