

トレンデレンブルグ徴候

(ドイツの科学医：フリードリヒ・トレンデレンブルグに由来する)

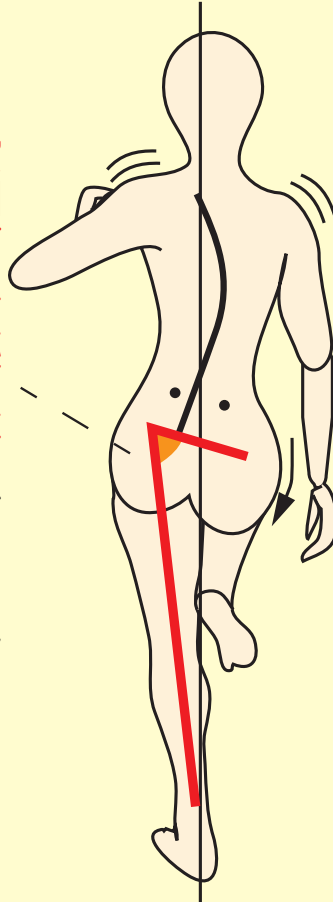
「**股関節外転筋群** (小殿筋・中殿筋・大腿筋膜張筋)」に弱化がある場合、患肢起立時 (歩行時) に大腿骨を骨盤に固定できず、遊脚側に骨盤が傾く現象をいう。

この立脚側の筋力の働きが弱まった状態で歩行すると、お尻が落ちた状態で、片脚が短くなったように、**肩を揺らして歩く**ようになる。

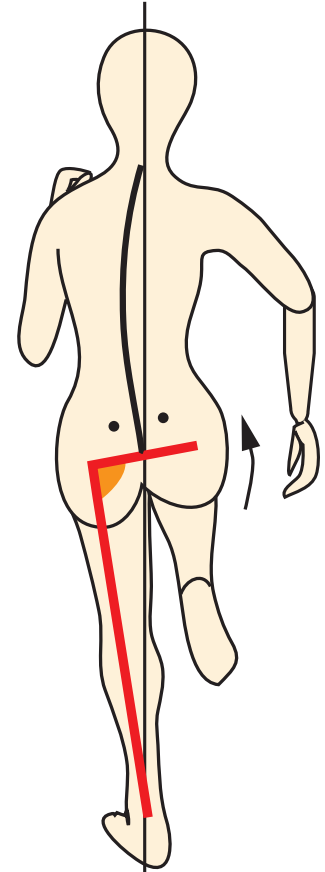
片足 (患肢) にスリッパを履くか、中敷きを入れ、地面を蹴って歩くトレーニングなどが効果的です。

患肢 (右図では左脚) で地面を蹴ることを意識して大腿筋膜張筋を使うように歩くと次第に筋肉が付き、正常な歩行ができるようになります。

左の「**股関節外転筋群**」が弱化している場合
右のお尻が下がる



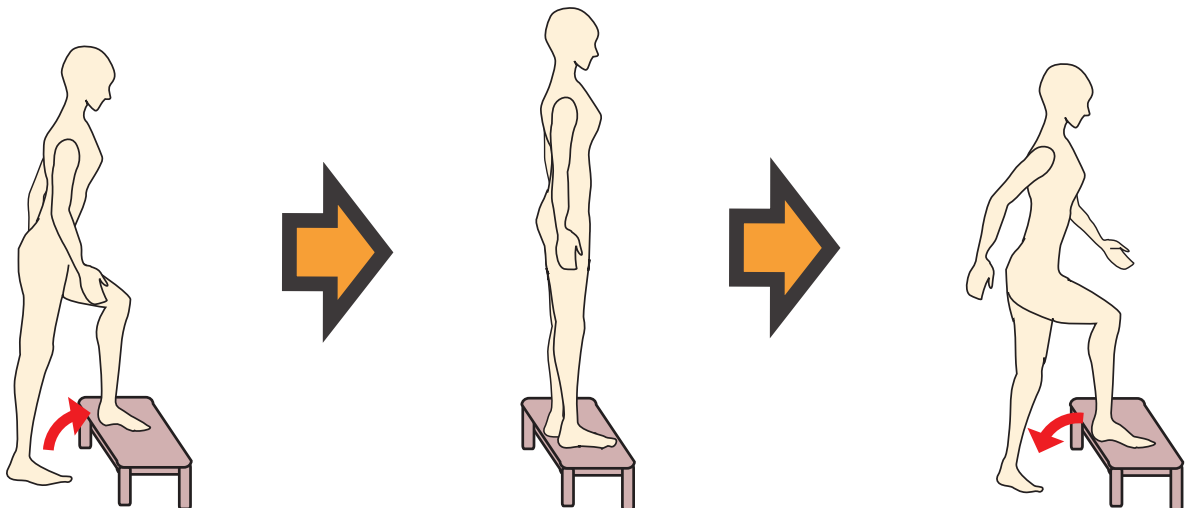
トレンデレンブルグ徴候



正常

※衰えた股関節外転筋群を鍛える方法は、階段やステップ台を使って、鍛える側の脚で上り下りをする。

ステップ台トレーニング



筋力の弱い方〔左脚〕から上り

両足を揃えて

筋力の弱い方〔左脚〕から下る