

アプローチするところ

前腕屈筋群

前腕屈筋群は、前腕の内側に位置する一連の筋肉で、手首、手、指の屈曲（曲げる動作）や手首の回内（手のひらを上に向ける動作）を行うのに重要な役割を果たします。これらの筋肉は、主に肘の近くの前腕の骨から起始し、手や指の骨に付着します。前腕屈筋群は、日常生活やスポーツ活動において、物をつかむ、握る、押すなどの動作を支える重要な筋肉群です。また、過度の使用や怪我による炎症が原因でトリガーフィンガーやテニス肘などの障害が起こることもあります。適切なストレッチやトレーニングは、これらの筋肉の健康を維持し、機能を向上させるのに役立ちます。

