

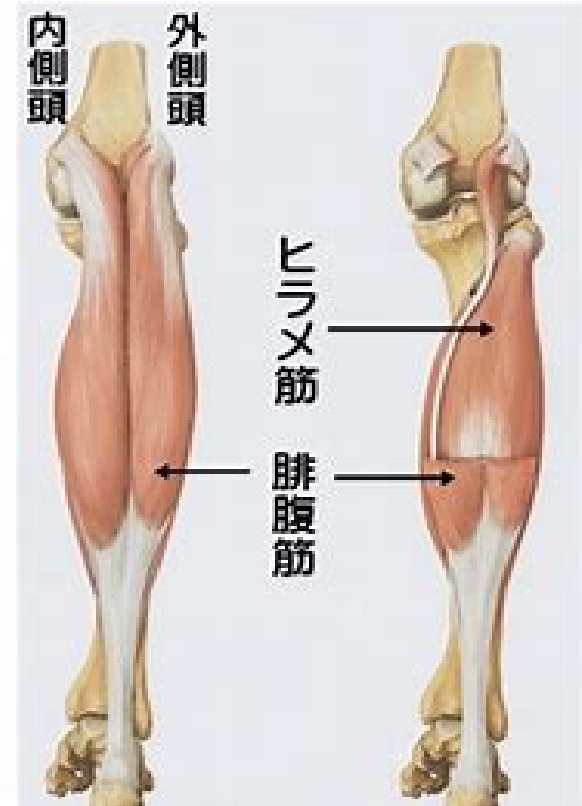
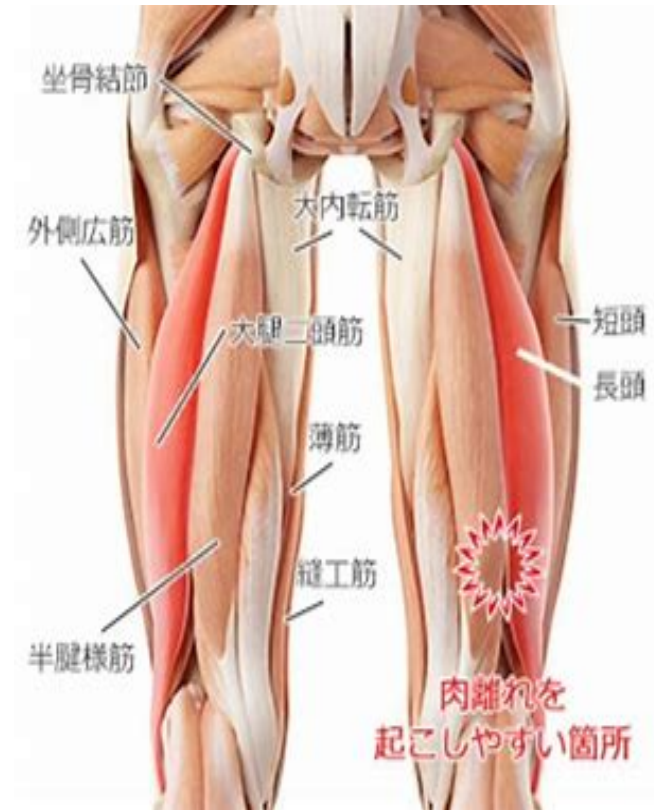
# 肉離れとは

運動中などに筋肉が損傷するケガのことをいいます。主にスポーツ活動中に発症し、筋肉が伸ばされながら収縮すると、筋力に負けて筋肉の断裂を生じることがあります。



# 肉離れを起こしやすい筋肉

特に太もも、ふくらはぎに発生しやすく、重症の場合は筋肉の断裂を起こす場合もあります。



# 症状

損傷部の圧痛と運動時の痛みが主な症状です。

受傷して3日ほど経過すると皮膚表面に内出血が現れることがあります。受傷後1週間くらいは歩行にも支障をきたします。歩けないぐらいの痛みがある場合もあります。



# 治療・リハビリテーション

原則的に手術の必要はほとんどなく、主に保存治療を行います。初期治療として受傷後48時間はRICE療法が有効です。

また、市販されている持続冷却器も有用です。疼痛が軽減したら日常生活動作を許可します。硬結(しこり)部周囲の違和感に対しては、電気刺激なども有効です。



## 受傷後～1週間

痛みが軽減して歩行が可能になれば  
患部に負担がかからないように太もも  
や足のストレッチを軽く行います。



# 受傷後～3週間

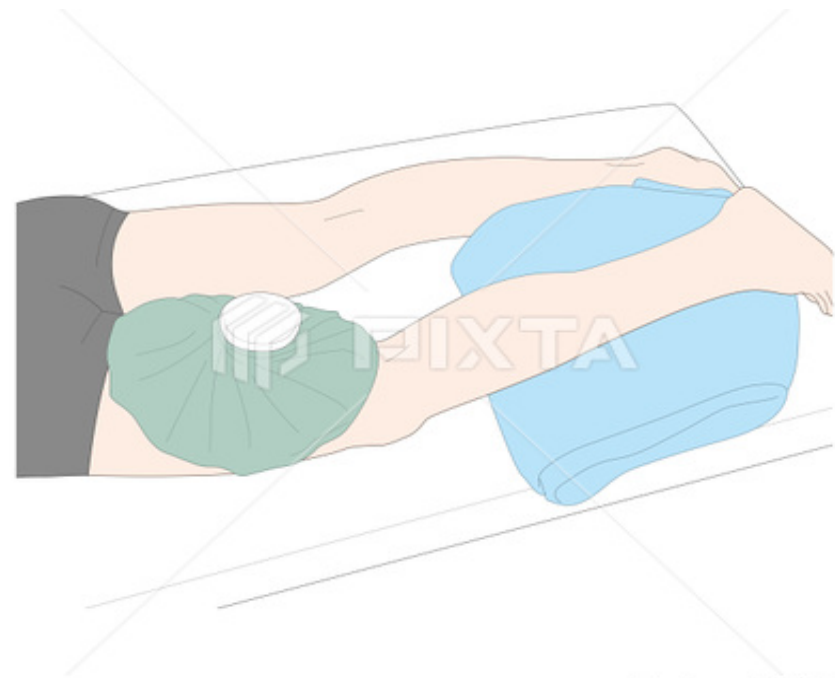
痛みがなくなれば、徐々に軽いランニングから始めていきます。

受傷初期は局所に硬結(しこり)が残りますがこの硬結(しこり)があるうちにハードな練習を行うと再発してしまう恐れがあるのでランニング中にハーフスピードダッシュを混ぜるとよいでしょう。

100%の力を発揮してのジャンプやダッシュは約6週間休止します。



練習後は罹患部位に熱感が発生しますので、局所のアイシング(約15分)は徹底して行います。



# 再発防止と予防

肉離れの原因には、下記の項目が挙げられます。

- 1.筋の疲労
- 2.筋力の低下と拮抗筋  
(例:大腿四頭筋とハムストリング)の筋力バランス
- 3.柔軟性の低下
- 4.動きの効率(フォーム)が悪い
- 5.ウォーミングアップ不足

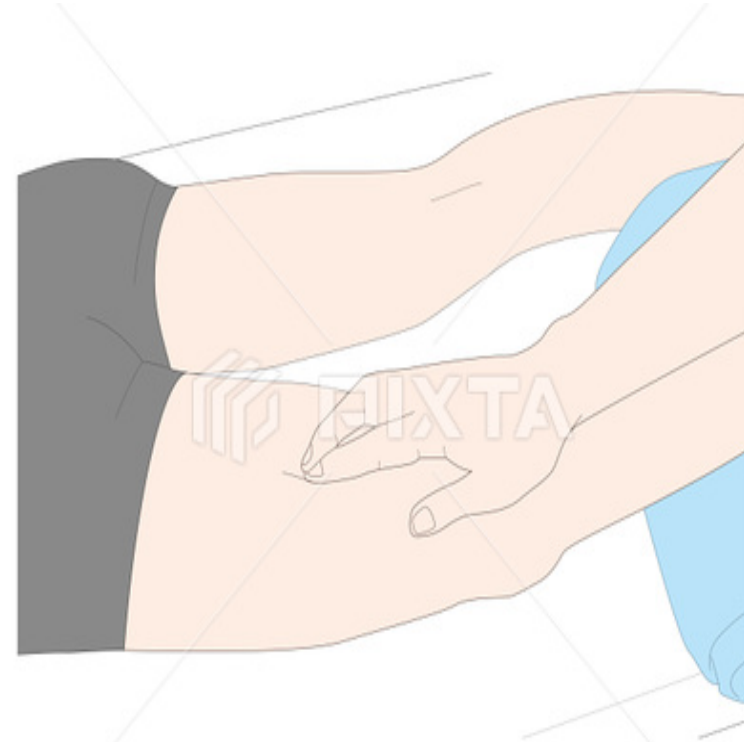
これらの項目を改善することで、再発防止、予防策となります。





まずは十分なウォームアップ、クールダウン、ストレッチを行うことを習慣化することが大切です。

ストレッチやトレーニングだけでなく、栄養や睡眠も含めた日々の身体のケアをしっかりと行っていきます。



# 肉離れの治療・予防体操

太もものストレッチ

10秒×3回



# 太もものストレッチ

10秒 × 3回

