

——— 左足のモモの裏側の筋肉(ハムストリング)を痛めた場合 ———

パートナーに傷んだ足を上げてもらい、痛みなくどこまで上げられるかその角度をチェック。傷んでいない右足との差がある場合は、すぐに専門医で検査を。無理は絶対に禁物です。また、上がる角度を毎日記録しておきましょう。



LEVEL 0

ストレッチで痛みが出るかどうか。痛い場合は、復帰にほど近い状態です。安静にしましょう。ケガをした覚えがなくても、いつものストレッチ通とは違った痛みがある場合は要注意。レベル0のチェックをしましょう。



LEVEL 1

うつ伏せになり、左足を曲げて、最初は自分の足の重みだけの負荷で。次に足首にチューブをかけ、弱いチューブ負荷から強くしていきます。全部の動きの中で痛みを感じず、力がしっかり入るようであれば、競技特性に準じたトレーニングが可能となります。トレーニングとして歩行が可能状態です。



LEVEL 2

次に、壁に向かって立った状態で、左足を曲げます。始めは自分の足の重さと重力が負荷。次に足首にチューブをかけて端を右足で押さえ、足の重さと重力にチューブの負荷を加えます。痛みがなければ、かなり回復しています。レベル2同様、軽いトレーニングが可能です。



LEVEL 3

仰向けになって腰を浮かしブリッジをして身体が傾いていないか、両足が同じタイミングで動いているかどうかを確認。良好であれば、左足のみでブリッジをして痛みがないかどうかチェックを。大丈夫であれば片足で立ってその場で片足ジャンプを。右足のジャンプと同じ高さに痛みなく跳べたら、競技のトレーニングを軽い負荷から始めましょう。 ↓



LEVEL 4

軽い

負荷レベル

強い

肉離れから復帰するときの 回復具合を確認する + リハビリにもなる チェック方法

Point!

- 負荷の強度を段階的に上げていき、痛みがあるか、どれくらい痛いかを確認しましょう。
- 強い負荷をかけても痛みがなければ回復が進んでいるということ。軽い負荷で痛みがあれば、治っていないということです。
- 肉離れを負ったときのケガの程度も、この方法で知ることができます。
- 最終的には、ケガした片足でジャンプをしても痛みなく安定した着地が可能になったら、競技復帰に向けてトレーニングのレベルを変化させていきましょう。
- これらの動きは、ゆっくり繰り返せばリハビリにもなります。その際必ず痛みが出ない段階の運動の負荷・回数・時間・スピード、休息時間の組み合わせで行なうことが、最も重要なポイントです。

第7条 —— 『肉離れ』になったら回復具合を確かめながら復帰していこう

筋肉のトラブルである『肉離れ』は、スポーツ選手にとってよくある、しかも厄介なケガのひとつです。医療機関でしっかり診てもらいケアをすることが重要ですが、自分自身で回復具合を確かめながら、慎重に復帰に向かっていくことがとても大事なのです。今回は、そのポイントを中心に、肉離れについてお話ししましょう。



お話と指導

理学療法士

さいとう かずよし

齊藤和快さん

[医療法人アール・アンド・オー]
リハビリテーション部副部長

理学療法士、スポーツ認定理学療法士、鍼灸あん摩マッサージ指圧師。千葉県内の病院に勤務した後、1998年から清水エスパルスのメディカルスタッフとして活躍し、2012年から現職。下肢疾患のスポーツリハビリテーション、とくに試合復帰に向けたコンディショニングを専門とする。ジュニアからシニア世代まで幅広いアスリートを対象に、障害予防の観点からメディカルサポートを行っている。

筋肉が裂けるケガ

筋肉は、筋繊維の束から成り立ちます。肉離れは、疲労が溜まり柔軟性が低下したり、強い負荷がかかることにより、簡単に言えば紙がビリビリと破れるように筋繊維や組織が傷んでしまうケガです。大きく破れると手術で縫わなければなりません。それは稀で、多くは一部が破れる程度です。

裂けやすいのは『白筋』

筋肉には、大きく分けて、瞬発的な運動に強いものと、長く持続的な

重傷化や再受傷に注意

運動に強いものがあります。前者を『速筋』、または筋肉の色から『白筋』と呼び、後者を『遅筋』または『赤筋』と呼びます。肉離れは『白筋』の方が起きやすいということも知っておきましょう。ちなみにマラソン選手は赤筋が多く、短距離走の選手は白筋が多いといわれています。また、魚の鱈は長く回遊するので持久系の筋肉が多く、身が赤いのです。

『肉離れ』が起きたときは、患部に『ピッ』とか『ブツ』という音がし

痛みで回復具合を確かめる

軽い肉離れは、患部を安静に保つことで少しずつ治っていきます。復帰するときには大事なことは、決して無理をしないことです。

肉離れは、まず専門医でのMRIや超音波診断で損傷の程度を確認することが必要です。レントゲンでは筋肉の損傷はわかりにくいものです。また、痛みの強弱は、ケガの程度に比例します。つまり、痛みが回復具合を知る手だてになるのです。痛みの程度は自分でしかわかりません。自分でこまめに確かめましょう。

リハビリ運動にもなる、回復具合をチェックする方法を紹介するので、ぜひ実行してください。そして焦らずに、完全に痛みがなくなってから復帰しましょう。