

肉離れ(太もも)

原因

肉離れを起こす原因として、筋が縮もうとする時に他の力によって筋が伸ばされる事による損傷が多い。特に、スポーツ活動などでの走る動作やジャンプ動作時に発生する事が多いとされる。

肉離れをよく引き起こす部位

筋肉と骨がくっついている部分での損傷が主で、太もも後ろ(※写真1 ①大腿二頭筋②半腱様筋③半膜様筋)に発生が多い傾向にあるが、太もも前(大腿四頭筋)や太ももの内側(内転筋群)、ふくらはぎ(腓腹筋)などでも発生する。

肉離れを引き起こす要因(太もも)

- ・太もも後ろの筋群の柔軟性が低下
- ・腰や脚の筋力、筋持久力が低下
- ・太もも前と太もも後ろの筋力のバランスが悪い状態

太ももの筋肉を後ろから見た図

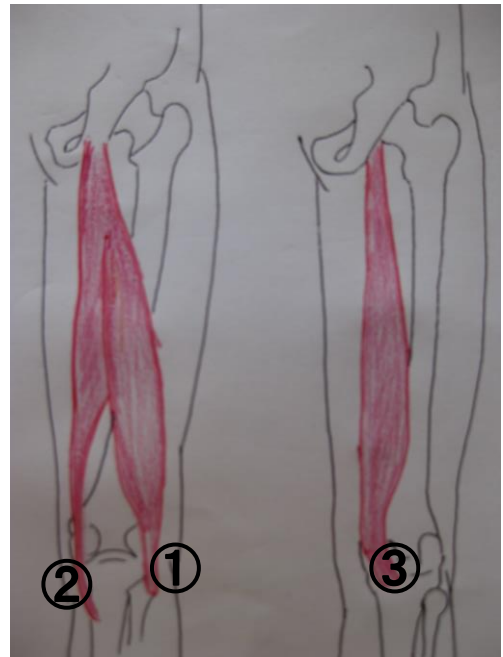


写真1

治療プログラム

○受傷直後 24~72 時間の期間はアイシング(RICE)を行う。

※写真②(R: 安静 I: 冷却 C: 圧迫 E: 挙上)

(1回 10分~20分程冷やす。)



写真2

○痛みが良くなったり、消えたりした時期からストレッチを行う。※写真3

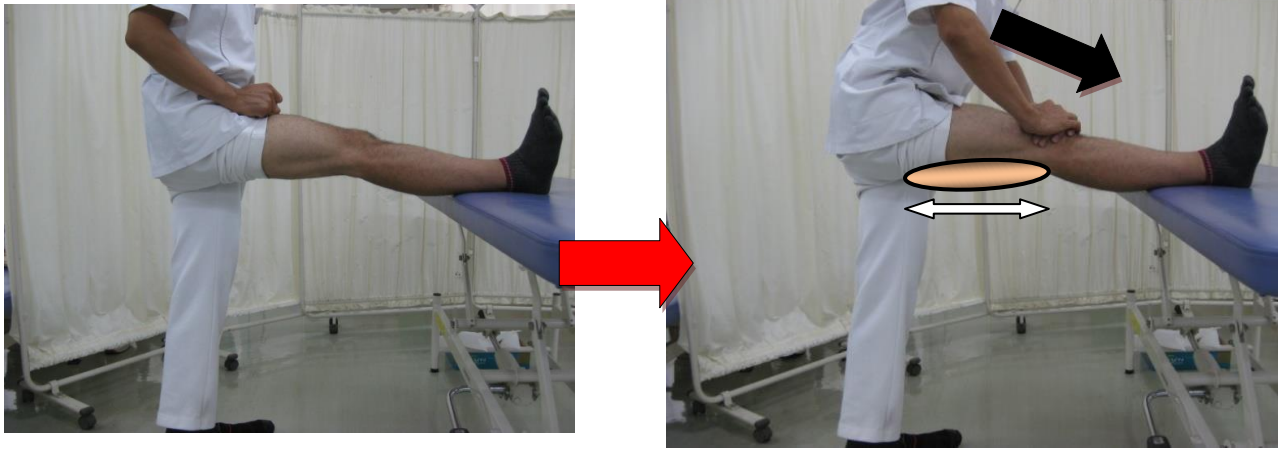


写真3 (背中伸ばした状態で、上半身を前に倒す)

※実施する際の注意点(ストレッチ)

- ・ 損傷部位が温まった状態で行う。
- ・ 関節を伸ばした時の痛みを感じる角度や姿勢などを確認する。
- ・ 反対側もしくは受傷前と同じ柔軟性を獲得する。

○筋力トレーニングの進行は、痛みや柔軟性の回復に注意しながら進める。※写真4
損傷部位が、赤くなったり、熱、腫れ、痛みがある時や運動した後はアイシングも行う。

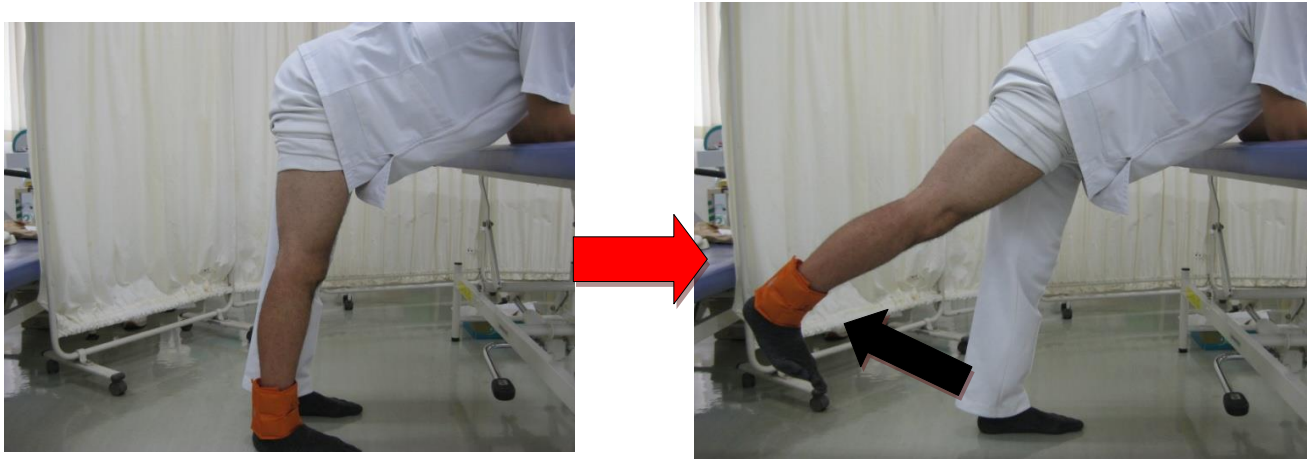


写真4 (膝を伸ばした状態で後方へ脚を挙げる)

再発予防のポイント

- ・ ウォーミングアップを丁寧にする。ジョギングを実施し身体を温めてからストレッチを行うなど。
- ・ ストレッチは、柔軟性獲得のためさまざまな姿勢や肢位で行う。
- ・ クーリングダウンを行う。

***何かわからないことが御座いましたら、当院までご来院ください。**