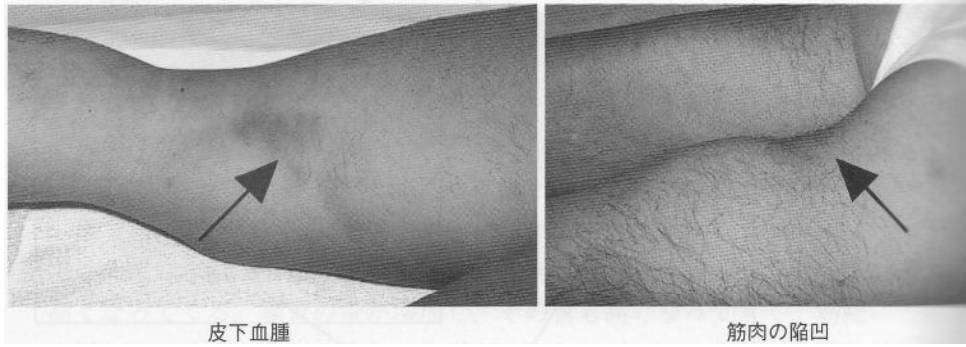


# 肉離れ



皮下血腫

筋肉の陥凹

- 軽症 1度** 筋断裂はないが、筋肉が伸ばされた状態  
**中症 2度** 部分断裂  
**重症 3度** 完全筋断裂（手術が必要になる場合もある。）

受傷の原因は1つだけではなく、いくつかの要因が重なっていることが多いです。筋肉が疲労して硬く、柔軟性が欠如しているからといって肉離れが起こるともいえません。

まず、柔軟性の欠如です。

肉離れが起こるのは、筋肉が伸びて縮まる瞬間です。そのため、スタティックストレッチだけではなく、機能的なダイナミックストレッチを取り入れる必要があります。

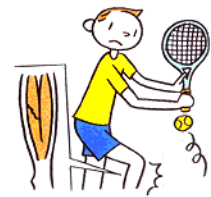
次に筋肉のアンバランスです。例えば、大腿部後面のハムストリングが肉離れの場合、大腿部の前面、大腿四頭筋とハムストリングの筋力の割合が重要だといわれています。前後の筋肉は拮抗筋のため、この割合がアンバランスだと、一方の筋肉がオーバーワークとなり肉離れの原因となります。

練習や試合前のウォームアップ不足も原因となります。

単に体温を高めてスタティックなストレッチを行うだけでなく、その競技に近い動き、動きの中での瞬発的な動きを行う必要があります。

## 受傷したら・・・

患部をアイシングして安静を保ちましょう。  
軽症の場合でも、1日は安静です。その後、痛みがなくなれば、移動可能ですが、完全に荷重をかけるのは避けてください。



痛みがなくなれば、筋肉周囲の筋肉を適度に使い始め徐々に、アスレチックリハビリテーションをはじめます。

専門医に必ず受診しましょう。

## 予防策は・・・？

- ☆ ウォーミングアップをしっかりと行う！
- ☆ 基礎体力の向上。筋力UP！！
- ☆ バランスの良い筋力！！！！
- ☆ 疲労をためない！！！！

