

「冬季トレーニングの成果を出そう!」と意気込んでいるあなた!!

肉離れ対策を!!

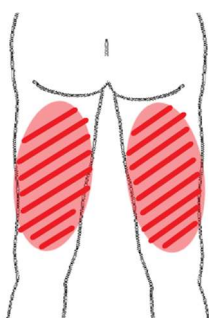


暖かくなり、練習にも熱が入る時期となりました。

選手は冬季トレーニングの成果を出そうと意気込んでいるのではないのでしょうか。

特にスピード系の走りに移行するこのような時期には、ダッシュ走が多くなるにつれて肉離れのケガが起こりやすくなります。シーズン本番に向けてベストパフォーマンスを発揮できるようケガ防止に努めましょう。

好発しやすい!ハムストリングスの肉離れ



肉離れには、筋力不足や筋バランスの偏り、ウォーミングアップ不足、筋肉の疲労、柔軟性が大きく関係しています。ハムストリングスは、大腿の後ろ側の筋肉です。股関節とヒザの2つの関節をまたいでいる筋肉で、強いストレスがかかるため、肉離れが起こりやすい部分です。他に、ふくらはぎの部分でも起こりやすいです。

肉離れ 3つのタイプ

肉離れの程度によって復帰時期が異なります。

軽 度：筋膜が裂ける

中等度：筋肉の部分断裂

重 症：筋肉の完全断裂

! こんな時に要注意!!

- スピードを上げるとき
- フェイントや相手の動きに反応するとき
- 心配事があるとき
- ゴール目前!あと一押し!というとき
- 絶好調!!なとき
- 疲れているとき

→ ある程度負荷がかかっている状態から、さらに**スピードアップ**するときや**瞬間的に強い刺激を与える**ときに起こりやすい。



! 予防対策!!

自分の心身の調子に気づくことが大切です。また、年間を通じて**アジリティ(敏捷性)トレーニング**などで多種多様な刺激を与えるとともにアイシングやストレッチングなどのケアを行い、筋肉の疲労を取り除くよう心がけましょう。

段階的な復帰計画を!

完治する前や筋力が回復していない状況で練習を再開し、肉離れを再発させる事例も多いです。痛みがないからといって「治った」と思い込まないように注意しましょう。

何かあったときにはスポーツドクターを受診しましょう。

◇ 監 修 ◇

公益財団法人 岩手県体育協会
スポーツ医・科学委員会 委員長
公益財団法人 日本スポーツ協会
公認スポーツドクター
菅整形外科医院 院長
菅 義行 氏

