

# スポーツでの怪我の治療



## ヘルス&ケア

### ③ 下腿肉離れ

運動中急にふくらはぎを痛めることがあります。前兆なうな痛みが起これば、下腿三頭筋の肉離れが心配です。膝を伸ばした状態で足関節をそらすと(背屈)、下腿三頭筋に急な力が働き(遠心性収縮といえます)肉離れが起きます。この動作はテニスのサーブ後のダッシュ時の動作でよく見られるので、古くから

テニスレッグと言われている。中高年のウィークエンドプレーヤーに多くみられるので特に注意が必要です。その他バスケットボールやバレーボール等でジャンプをするスポーツでよく見かけます。主にふくらはぎの内側部の筋肉を損傷します。受傷後は、ふくらはぎを伸ばすと強い痛みが起きます。そのため小刻みな歩幅でなければ歩行できません。



ヒラメ筋のストレッチング

翌日になると痛めた筋肉からの出血が下がってきて、足首周辺に紫色の皮下出血が起こります。アキレス腱断裂と似た症状なので注意が必要です。

アキレス腱断裂の場合はアキレス腱に断裂した窪みができることよ、ふくらはぎをつまんで

## 十分に温めてからストレッチ

も足首が動きません。ただし腫れがひどいと痛くてふくらはぎをつまめないのです、自己診断ができません。その場合は整形外科の診察を受けてください。初期治療はRICEです。痛いところを中心にアイシングと圧迫包帯をしてください。(前回参考)

2週間程度で痛みは減少します。その頃からお風呂で十分温めてから、徐々にストレッチングを開始します。歩行の歩幅も改善しますが、階段を降りるには手すりが必要ですが、6週間程度でよくなりませんが、ストレッチングで痛みがないこと、押しでも痛くないこと、片脚で十分つま先立ちができることを確認してから、運動を再開しましょう。その前に無理をすると再発するので注意が必要です。

予防はふくらはぎのストレッチングを欠かさず、筋肉の柔軟性を維持することです。特にスポーツの前には十分なウォーミングアップとクーリングダウンを行い、疲労による筋肉の張りを残さないことです。

(稲波脊椎・関節病院 内山英司副院長)

http://www.iwai.c

om/inanami-sekitsui/