

【肉ばなれ】



「肉ばなれ」てなに？



ダッシュやジャンプなどのスポーツ動作中に筋膜(筋肉の上を覆っている膜)や筋繊維、それに筋肉内を走っている微細血管に予期せぬ力が加わり、それらの一部が引き伸ばされてたり、部分的な断裂など損傷が起こった状態で、その結果、急激な痛みを感じ、プレーの継続が困難となる



「肉ばなれ」はどのような原因で起こるの？



5つの原因があります

1. 筋肉の柔軟性の欠如とくに再発例(過去に肉離れを経験した人)では筋繊維の癒着・癒着があり柔軟性が、欠如しているため起こり易い
2. 同期性筋収縮の乱れ共同筋(同じ働きをする筋群)の収縮時期のずれが生じた場合や、関節を曲げないようとするとき伸展筋は十分弛緩しなければならぬのに、この拮抗筋の緊張が強いと起こり易い
3. 不適切なトレーニング、ウォーミングアップ、トレーニング方法の誤り、ウォーミングアップが不十分であったりすると筋肉の柔軟性の欠如のまま、また神経・筋の連携を十分高めないまま運動すると起こり易い
4. 筋肉の疲労が強い時無理をして過度の負荷が筋肉にかかると発生しやすい
5. 伸筋(関節を伸ばす筋)と屈筋(関節を曲げる筋)の筋力に差がありすぎる場合 例えば大腿の前面の大腿四頭筋に比べ裏側のハムストリングの筋力非常に弱いなどの筋力のバランスがあると発生しやすい



どんな筋肉に発生しやすいの？



以下の3つの筋肉があります

1. ハムストリング(ふとももの後ろの筋肉の総称)
2. 大腿四頭筋(ふとももの前の筋肉の総称)
3. 下腿三頭筋(ふくらはぎ)



どんな症状があるの？



症状は4つあります

1. 突然、筋肉につれるような痛みが走り、運動困難となる
2. 局所の連動痛、圧痛(押さえて痛い)がある
3. 損傷されたと思われる筋を働かせる運動をさせ、その際に抵抗を加えると疼痛が増強する
4. 損傷部位に出血が生じ(その結果皮膚が紫色になる)、腫れてくる



診断と治療方法はどんな方法がありますか？



診断は受傷機転や上記症状と超音波・MRI検査を参考にし総合的に診断します

治療は必ず専門医で治療を受けましょう



治療は次の方法で行います

急性期:無理して損傷を広げないこと、出血を最小限に止める

受傷後から48時間まではR.I.C.E.療法

Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)

回復期:温熱療法、弾性包帯固定を併用

第1段階(約48時間後、自発痛軽減)軽度の自動運動

第2段階(自発痛消失、歩行可能)自動運動強化(エルゴメーターなどで)ストレッチング開始

第3段階(圧痛軽減、歩行時痛軽減)ジョギング開始(テーピング使用)抵抗運動

第4段階(圧痛消失、ストレッチング痛軽減)ハーフダッシュ(例:0スピードアップ80%)

第5段階(ストレッチング痛、抵抗運動痛消失)各種ダッシュ、ジャンプ開始、筋力トレーニング80%可

第6段階(前段階にて疼痛再発無し)対人競技復帰、筋力トレーニング100%可

完全復帰(以後ストレッチングを欠かさず十分行う)



軽傷例では約3週間、中等傷例では約6週間程度の後療法が必要で有り、完全に治りきらないうちに運動を行うと、筋肉の伸展が不十分なために再発しやすい



その予防はどうすればよいですか？



予防は常日頃より次の項目を心がけて下さい

1. 常日頃からストレッチングを心がけ柔軟性の高い筋肉になるよう心がける
2. 伸展筋と屈筋をバランス良く鍛えておく
3. 運動前には十分なウォーミングアップ、正しいストレッチングをおこな
い神経・筋の連携を高めておく
4. 運動後も十分なクーリングダウンを行う

By Dr. 今釜 哲男