

Let's コンディショニング～医科学通信～

～ 注意すべき外傷・障害 ② ～

今回は、「肉ばなれ」について紹介します。注意すべき外傷・障害にあげた理由は、ケガをしたところや重症度によって治療法や治癒までの期間が異なり、再受傷を起こしやすい外傷だからです。

●肉ばなれ

<肉ばなれとは>

スポーツ動作中に起こる代表的な**筋肉の損傷**で、ダッシュやジャンプなどのスポーツ動作の瞬間に筋肉が離れたような痛みや脱力を伴う状態です。

<好発部位>

最も多いのは**ハムストリングス**（太ももの裏側の筋肉）、次いで**下腿三頭筋**（ふくらはぎ）、**大腿四頭筋**、**骨盤周囲の筋**などです。

<診断>

瞬発動作時や過度な筋肉のストレッチなどで、突然起こる筋肉の痛み。筋肉を伸ばすと痛みがあり、断裂部の圧痛、断裂部を触れると、へこんでいることもあります。筋損傷を起こした部位や重症度によって治療法や治療期間が異なるので、きちんとした診断が必要です。肉ばなれの可能性があればできるだけ早期に専門医を受診し診断を受けましょう。最近ではMRIにて重症度判定を行うことが多く、競技復帰、リハビリテーションの程度の目安にします。

I 型：筋線維部または血管損傷のみ

II 型：筋腱移行部、腱膜損傷

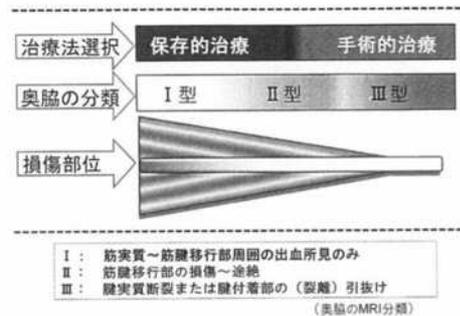
III 型：腱部、付着部の断裂

（重症度）

1 度：わずかな損傷

2 度：部分断裂

3 度：腱膜全体や完全断裂など



<治療>

受傷直後は損傷部位の疼痛や炎症、内出血などを軽減させる目的で、RICE（安静・冷却・圧迫・挙上）を行います。肉ばなれと診断されれば一時的に患部の安静が必要になりますが、III型など重症の場合は手術が必要になることもあります。

競技復帰に向けては下記のような順序で行っていきます。

【①急性期、②安静（患部保護）期、③身体機能回復期、④運動機能回復期、⑤競技特性回復期】

急性期は先程述べた RICE です。患部保護期は損傷の型や重症度により異なりますが I 型や II 型の 1 度の場合は 1～2 週ほどですが、それ以上の重症度の場合は 1～2 か月以上かかることもあります。痛みがなくなったら治ったというわけではなく、順に③④⑤と負荷を上げていきます。

③静的ストレッチなど

④動的ストレッチや遠心性収縮運動（筋肉に力を入れているが筋肉は伸びている状態）

⑤スポーツ復帰に向けた筋負荷の獲得。受傷した原因につながる動作に必要な筋の強化や全身の運動バランスの確認など

肉ばなれのリハビリテーションは、早期より柔軟性、筋力強化、協調性、ランニング動作の獲得が重要といわれていますが、定期的に診察及び画像検査にてしっかりと評価をしてもらい、復帰を急がずに段階的に負荷を上げる必要があります。医師の指示の元に専門のトレーナーやセラピストにリハビリテーションやトレーニングのプログラムを指導してもらおうと良いでしょう。不完全な治癒段階での練習再開は再発が繰り返される恐れもあります。

<予防・再発予防>

日頃のストレッチや筋力トレーニングはもちろんですが、受傷しやすい部位のトレーニングだけでなく、骨盤や股関節周囲の筋力、体幹、肩甲帯などを含めた運動連鎖を基に複合運動のバランスを良くすることが大切です。また練習や試合前の十分なウォーミングアップ、疲労を軽減するためのクーリングダウンを日頃から行うことが重要です。