



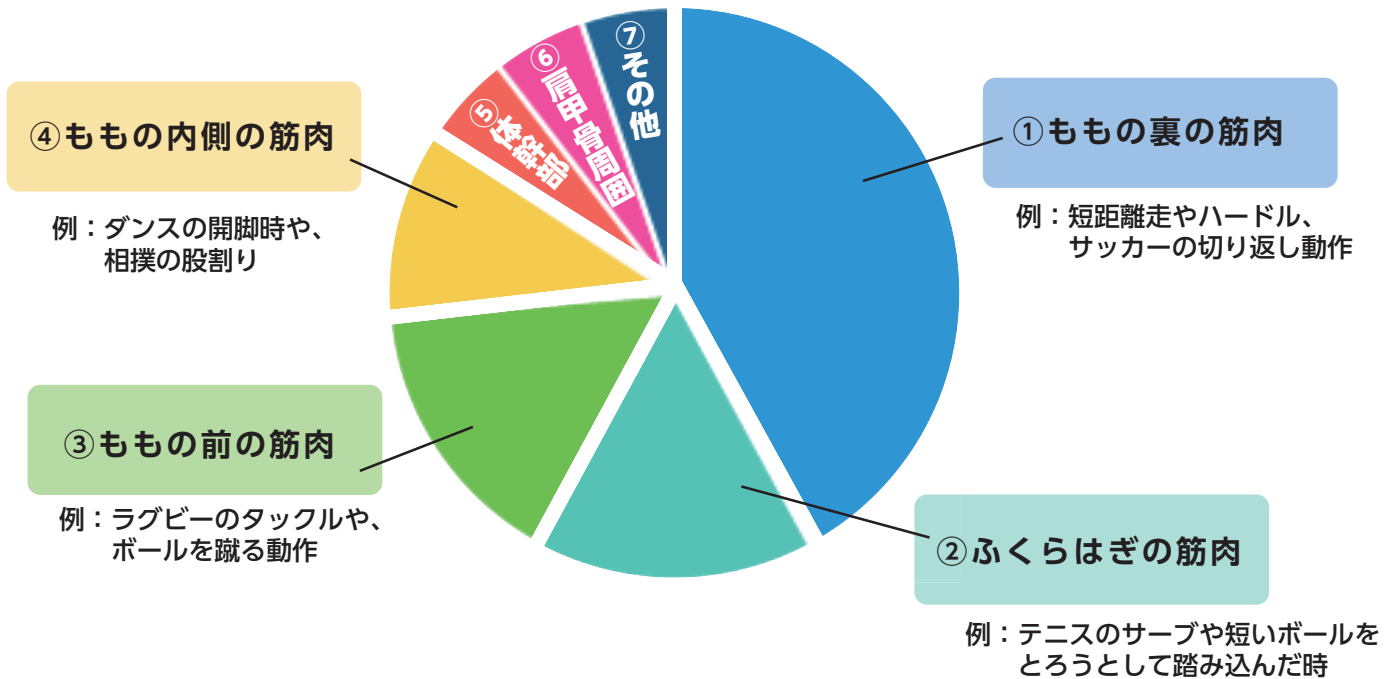
# 肉離れって何??

一度は聞いたことがある「肉離れ」これはいったいどのような状態なのでしょう。

肉離れとは、急激に筋肉が伸ばされたり、筋肉が必要以上に収縮したり、筋肉に予期せぬ負担がかかって発生する筋線維または筋膜の部分断裂、過伸長、出血です。発症すると、急に筋肉がつったような感じになり、動作の継続が困難になります。



## 発生機序と好発部位



※⑤体幹部は体操やバレーボールのスパイク、⑥肩甲骨周囲はベンチプレスなどで発生します。

## 肉離れの重症度

肉離れには日常生活にほとんど支障がない軽度なものから、時には手術を必要とする重度なものまであります。

- グレード1…自発痛（何も刺激を与えてないのに生じる痛み）、圧痛を伴った軽度の違和感や軽い腫脹がある。
- グレード2…筋の断裂部に軽～中等度の欠損があり、疼痛のために歩行に支障をきたす。
- グレード3…中等度～重度の欠損が損傷部にて触れることができる。

続きは裏面をご覧ください>>

## 応急処置

もしも、肉離れを発症してしまったら・・・？

**受傷後に続発する腫れを最小限にするために RICE 処置を行いましょう！**

腫れをどれだけ押さえられるかが、その後の治療の鍵を握ります。

受傷後 48時間までは徹底して行う必要があります。



**R**… Rest (安静)

**I**… Icing (冷却) → 1～2時間ごとに20分ほど行います。

**C**… Compression (圧迫)

**E**… Elevation (挙上)

## 最後にストレッチをご紹介します！

筋肉の柔軟性の欠如は肉離れの原因になります。

したがってその予防にはストレッチを十分に行い、筋肉の柔軟性を得ることが必要になります。

今回は好発部位である、ももの裏の筋肉とふくらはぎの筋肉のストレッチをご紹介します。

### 1 ももの裏の筋肉のストレッチ



- ① 膝関節と股関節を曲げながら胸に引き寄せ、ももの裏を把持します。
- ② 股関節の曲げている角度を保ちながら、膝関節を伸ばします。
- ③ ももの裏の筋肉の伸張感を感じる角度で、6秒～8秒保ちます。

### 2 ふくらはぎのストレッチ



- ① 膝関節を真っ直ぐに保ちながら、足の裏にタオルを引っかけて、引き寄せます。
- ② ふくらはぎの筋肉の伸張感を感じる角度で、6～8秒保ちます。



※ 息は止めずに深呼吸をしながら行いましょう。

※ 1セットあたり3～5回を目安にしてください。

いかがでしょうか。

怪我を防ぐためには、日々のストレッチが重要です。ぜひ毎日のストレッチを習慣化してみてください！