

にくぼなれ
今回は、『**肉離れ**』について説明します。

肉離れ

：ダッシュやジャンプなどのスポーツ

動作中に筋膜や筋線維の損傷

⇒ 急に痛みを感じ、プレー継続が困難になる

もし起こった時はどうする？

- ・ まずは絶対に安静！
- ・ 痛めた場所を冷やして、圧迫する！
- ・ 無理にストレッチは行わない！



※ その後は徐々にストレッチや運動を行っていく

⇒ 痛みが出ない範囲で行いましょう。

状況によっては運動を無理に行わないで下さい！

予防するためにはどうする？

- ⇒ 運動前後で筋肉のストレッチをする！
- また、バランスよく筋力強化していく！

肉離れは**再発しやすいケガ**です。ケガをした時には一度、病院で診てもらいましょう

太もも、お尻の筋肉の強化①



仰向けで膝を曲げた姿勢になります。

膝の間に物(タオル)を挟んで、お尻をゆっくりと上げていきます。

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。

太もも後側の筋肉
(ハムストリングス)

太もも内側の筋肉
(内転筋群)

ふくらはぎの筋肉
(腓腹筋)

太もも前側の筋肉
(大腿直筋)



肉離れが起きやすい場所



肉離れのMRI写真

(ちょっと分かりづらいですね・・・)

@スポーツ整形外科より

太もも、お尻の筋肉の強化②

太もも前側の筋肉の強化



仰向けで膝の間に物(タオル)を挟みます。

下腹をへこませながら、お尻を引き締めます。



座った状態で、脚を挙げます。この時に体は丸めなくて、前に倒した姿勢で、行いましょう

運動の前後には十分に筋肉のストレッチを行って下さい。また、呼吸は止めないで運動をしましょう。