

テニスに多く見られる外傷時とその予防方法



テニスに多く見られる外傷はどんなものがありますか



テニスに多く見られる外傷は、足関節捻挫、ふくらはぎの肉離れ、膝の捻挫、アキレス腱断裂、太ももの肉場ばれ骨折などがります



予防はどうすればよいですか



”ウォーム・アップ、ストレッチングとクールダウン”
前もって運動に関する諸機能を高めておくような準備をすることが大切



ウォーム・アップ、ストレッチングとクールダウンはどのようにすればよいですか



ウォーム・アップは5～30分(筋の運動によって体温を高めることによって身体の諸器官の働きを亢進させ、目的とする運動動作をより効果的に行えるようにすることをいう)



ストレッチングは柔軟性をよくする(外傷の予防や疲労回復に)、筋肉を15～30秒くらいマイペースでゆっくり伸ばす。
痛みを感じない程度に、前後、左右、必ず行い楽に伸びるほうから始めます



クールダウンはゆっくりしたジョギング、ウォーキング、体操、ストレッチングなど運動強度を徐々に下げてゆく
これにより疲労を早く回復、筋肉痛の緩和、筋肉の弾力を保つことにより障害予防をすることができます



体のどの分部をどのようにすればよいですか



指:種類……脱臼、捻挫、靭帯損傷、腱損傷、骨折
突き指では、放置すると指が背屈(上に曲がらない、指が伸ばせない)出来なくなることがあります

それは指先の関節の所で伸ばす腱が切れたり、末節骨(一番先の骨)が腱の先で小さく骨折することもあります

この状態になると指が伸ばせなくなる・・・突き指だと安心してはいけません、レントゲン検査をしておく必要があります

テニス肘・・・慢性障害(使いすぎによる)

上腕骨外側上顆炎・・・バック・ハンドストロークで起こる

上腕骨内側上顆炎・・・フォア・ハンドストロークで起こる

痛みが強い時は冷やす。時間がたてば暖める

痛みが強いときは安静にする。無理をすれば痛みがなくなるのに半年～1年かかることもあります

治療:理学療法、内服、湿布

筋肉強化:痛みがなくなれば前腕(手首から肘まで)の筋肉をきたえる

予防:自分に適したラケット、ストリング(ガット)のテンションをややゆるめる。練習量を見直す



肩の痛み:

「肩腱板炎」原因:サーブ、オーバーヘッド、高いバックハンドボレーなどにより肩腱板に軽度の断裂、炎症が起こり痛みが生じる

ほとんどの場合使いすぎ(over use)による。ラケットを新しいものにかえたり、ストリングのテンションを強くしたい時などに発生する事が多い

「上腕二頭筋腱炎」原因:サーブ、オーバーヘッド、激しいトップスピフオアハンドを打つ

予防:肩もよくウォーミングアップを行うことを心がけること



膝が痛い、腫れる、曲げられない:打撲により膝関節に血液が溜まることある。膝関節に水が溜まる個もある。靭帯損傷を起こしていることもある

膝の外傷で入院を要する症状:激痛、変形、運動制限、不安定性、受傷時雑音、関節血腫、循環障害、炎症症状。膝前十字靭帯損傷では約7割に間接血腫がみられる

例)前十字靭帯(ACL)損傷・・・原因 単独損傷・・・多くは非接触性に起こり、急なストップ、方向転換による。複合損傷・・・他人との接触のさいの膝内反、外反強制によることが多い

症状:受傷時に断裂音を感じる。関節血症を生じる。放置すると50～70%の頻度で半月損傷を合併し、不安定による異常運動の結果、関節の老化→変形性関節症を引き起こす事になる

例)内側側副靭帯(MCL)損傷・・・原因:膝の外反、外旋強制で発生する。膝靭帯損傷のうちでもっとも頻度が高い。軽度のものは単独損傷、重度のものは複合損傷、とくに前十字靭帯損傷と合併する事が多い

例)半月板損傷・ACL損傷との合併例が多い。症状・疼痛、lockig(嵌頓症状・ある角度で動かなくなる)、関節水症・関節造影が必要



腰痛:ある程度の年齢になると多かれ少なかれ腰痛を持つ人が多い。急性の腰痛症 普通の筋肉、筋膜の疼痛が多い。ほかに要椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症などがある。腰痛体操をする



足、脚がつった・・・直ちに運動を中止し、アキレス腱を伸ばす。地面に座った場合は脚を伸ばし足の指(足趾)を手前(自分の方へ)に引っ張る(足首を反らせる、アキレス腱を伸ばす動作をする)

注意:足がつったと思っても・・・かなり硬くなったときには肉離れの可能性があるためアキレス腱をすぐに伸ばそうとしてはいけない。先ずはそのままの状態動かさず、様子を見ること。勿論、テニスは中止する。冷却はしないこと



ふくらはぎの肉離れ 症状:疼痛、圧痛、腫脹、陥凹・・・筋肉が千切れた状態・・・出血もある

注意:足がツタとも胃アキレス腱を伸ばすと、肉離れが持ってひどくなることもある

プレーは中止する。湿布やスプレー、氷などで冷却する。かかとをあげた状態で安静にする。肉離れがひどい時にはギプスで固定する事もある



アキレス腱断裂: 主訴:他のコートのボールが当たった、ラケットが当たった、人に蹴られたような訴えがある

症状:疼痛、腫脹(はれ)、陥凹、つま先立ちができない、片足で地面を蹴る事が出来ない、完全に断裂していなければ足は動かす事が出来ないが、ほとんどの場合は少しは動かす事が出来る

治療:保存的治療と手術的治療がある



足首の捻挫

- 軽傷:ほとんどは足首の外側の痛みである
- 中等症:普通に動かしても痛み、腫れがある、
- 重症:足首の機能障害瀰慢性の腫れがある、動かすと痛む、異常な可動性(不安定性)がある

注意・・・ひどい捻挫であれば靭帯が切れて関節がゆるんでしまっている事がある(靭帯の損傷・断裂)

もっとひどくなれば足首の骨折を合併する・・・ひどければレントゲン検査を！

初期の治療：RICE:Rest(安静を保つ)、Ice(冷却をする)、Compression(圧迫する)、Elevation(挙上する)

痛みなく歩行が出来るようになったら、軽いランニングから始めて徐々に運動レベルを上げてゆきテニスに復帰する。いずれにせよレントゲン検査はしておいた方がよいでしょう



骨折：原因：転倒、打撲、頻回の運動負荷

症状：1)疼痛、腫脹 2)皮下出血 3)機能障害(歩けない、物をもてない・・・) 4)変形 5)異常可動性 6)コツコツ音

安静、冷却、固定して医療機関で、レントゲン検査をし固定、手術などをおこなう

何れの場合でも早めに医療機関で受診する事が大切です

by Dr. 森田 理生