

肉離れについて

はじめに

肉離れとは、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一部が損傷され、その結果急激な痛急激な痛みとともに競技続行が困難となる状態です。医学的には筋の部分的過伸展損傷といわれており好発部位は大腿部とふくらはぎです。大腿部の肉離れは競技選手を中心に、サッカーや陸上競技に多く、一方、ふくらはぎの肉離れは中高年のテニスやランニングで多く見られます。

肉離れの治療は、急性期には出血を最小限にとどめるために、安静・冷却・圧迫・挙上が必要です。48時間以降は局所の循環回復をはかり、損傷した筋および周辺組織の修復を促す必要があります。その後、運動復帰へ向けて痛みや筋の柔軟性を参考にしながら段階的にアスレチック・リハビリテーションを行います。

対処法

肉離れの場合、通常の軽症例では歩行が1週間以内には正常となり、3週間程度でスポーツ復帰が可能となる場合が多いです。しかし、復帰をあせるあまり再発するケースもあるため、リハビリテーションなどを確実にやっていく必要があります。肉離れについてのポイントを急性期と回復期に分けて説明してみます。

1. 急性期(受傷直後)

血腫形成の程度が肉離れの重傷度を定める大きな要因となります。このため初期段階にどれだけ傷めた筋組織からの出血を抑え、その後の血腫形成を最小限に抑えられるかが、肉離れの治療の鍵を握ることになります。

受傷直後から48時間までは、安静、冷却、圧迫、挙上(RICE)をなるべく行ってください。単なる安静ではなく、患部を心臓の位置より高く挙上しておくことが大切です。やむを得ず歩く場合は、介助や松葉杖の使用によりできるだけ体重をかけないようにして下さい。

2. 回復期

受傷後48時間以降は、局所の循環回復をはかり、傷めた筋および周辺組織の修復を促していく必要があります。このために、積極的に温熱療法を併用します。軽症例では3週間、中等症例では6週間程度の後療法期間が必要です。

肉離れの再発の原因として柔軟性の不足が大きな要因であることから、関節可動域訓練とストレッチングがリハビリテーションの中で重要な位置を占めます。また、筋力トレーニングは肉離れの程度により行い、1週間後からまず等尺性運動を始め、硬結の有無や動作時痛を確認しながら等張性運動や等速性運動を追加していきます。

ランニングが可能となった時期よりアスレチック・リハビリテーションが主体となります。

スポーツ復帰に際しては、一定の基準を設けてください。症状では運動前後のストレッチング痛の消失や疲労感、筋の緊張感などが参考になります。

筋力のバランスは肉離れの再発防止を考える上でとても重要です。左右の筋力差あるいは膝伸筋力に対する屈筋力のアンバランスが著しいほど肉離れの再発率は高くなります。肉離れを再発させないためにも、筋力のアンバランスを解消させ、さらに十分な柔軟性を獲得させた上で復帰することが大切です。次に簡単なトレーニング法を述べたいと思います。

トレーニング方法

1. レッグカール

床にうつぶせに寝ます。その姿勢から、膝を曲げて脚を後ろに持ち上げます。太ももに少し刺激がくるくらいまで曲げます。この時、床と足首の間にクッションなどを置いて行くと、膝を曲げた後、元の位置に戻すときに脱力できます。

2. 腰上げ

椅子にまず腰をかけます。両手を椅子について身体を支え、そこから腰を前方に出します。お尻の筋肉をしめるようなイメージで行ってください。

3. もも振り下ろし

椅子の後ろに立ち、両手を椅子の背について身体を安定させ、その姿勢から脚を後ろに蹴り出します。

最後に、シーズン初めの急な動作やシーズン後半での疲労蓄積が肉離れの発生原因となっていることを覚えておいて下さい。練習前のウォーミングアップと練習後のクーリングダウンを十分に時間をかけ丁寧に行うことで、肉離れの発生や再発を減らすことができます。肉離れになると復帰に時間がかかります。起こさないようにしっかりと適度にトレーニングを行っていただければと思います。

経過	ポイント
0 ~ 4 8時間以内	R I C E 松葉杖を使用した歩行
2日 ~ 1週間	自発痛の消失とともに歩行開始 温熱療法 他動運動、等尺性運動開始
1 ~ 2週間	自動運動開始
2 ~ 3週間	動作時痛の消失 ジョギング開始 等張性運動開始
3 ~ 4週間	ストレッチング痛の消失 ランニング開始、徐々にダッシュ、ジャンプを取り入れる。 等速性運動開始
4 ~ 6週間	競技復帰