

## 肉離れに対するリハビリテーションと予防

肉離れとは、スポーツ中に筋肉が伸ばされながら収縮した際に、筋力に負けて筋肉に損傷を生じたものです。今回は、最も発症しやすい太ももの裏側にある大腿二頭筋の肉離れのリハビリテーションと予防について説明します。損傷した場所や程度によって3つ(I、II、III型)に分類され、それぞれ復帰時期が異なります。MRI検査とドクターの診察により、スポーツ復帰時期をある程度予測することが可能です(図1)。

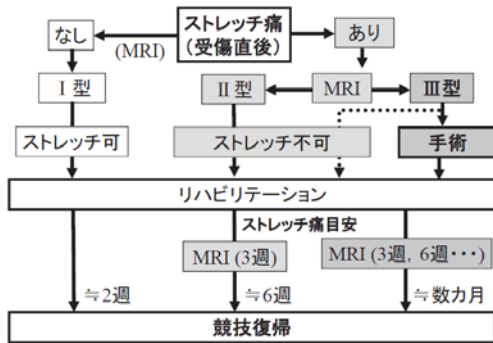


図1 肉離れの治療の流れ(奥脇透:日整会誌, 2021)

### リハビリテーション

肉離れのリハビリテーションは急性期、回復期、復帰移行期の3つに分けられます。急性期はRICE(R=安静、I=冷却、C=圧迫、E=挙上)が重要ですが、圧迫は患部の出血を最小限にする効果があります。

回復期は受傷から数日~数週間経過した時期で、痛みのない範囲でストレッチやジョギング、スクワットなどの筋力トレーニングを開始します。ジョギングは太もも裏の柔軟性に左右差がなくなり、日常生活動作で痛みを感じなくなってから開始します。柔軟性の評価は仰向けで膝を抱え、自分の力でどこまで膝を伸ばせるか確認します(図2)。また、この柔軟性の評価自体がストレッチになるので、毎日繰り返し行うことを勧めます。徐々にスポーツにあわせたトレーニングが出来るようになりますが、過度のトレーニングはスポーツ復帰を遅らせるため、患部の痛みを確認しながら進めることが重要です。

復帰移行期はチーム練習に合流していく時期ですが、再発を防ぐために以下の3つの項目をすべてクリアしてから合流することを勧めます。①柔軟性テスト(図2)、②筋力テスト(図3): 60cmの台にかかとを乗せ何回ブリッジ(膝は少し曲げ、股関節が真っすぐ

になるまで腰を上げる)が出来るかを確認します。30回以上が復帰の目安です。③パフォーマンステスト(図4): トリプルホップテスト(3回連続でケンケン)で、ケガ側の距離が健側の90%以上が復帰の目安です。また、II型以上の肉離れの場合はMRIで筋組織の修復状況を確認することも復帰の目安になります。

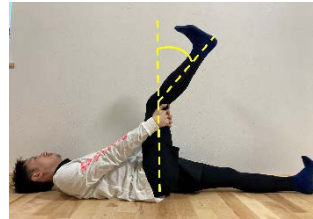


図2 柔軟性テスト



図3 筋力テスト

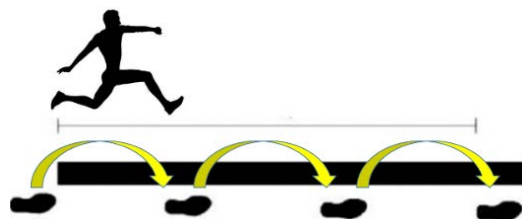


図4 パフォーマンステスト

### 肉離れの予防

肉離れを予防するには、普段から正しい方法でストレッチをすることが重要です。また、肉離れの再発率は約30%と高く、再発予防の取り組みも重要です。伸張性トレーニング(図5)、体幹トレーニング(図6)を行うことで再発を予防できる可能性があります。

青森県の冬は寒く、雪で屋外での練習が十分に出来ません。寒くて筋肉がこわばってしまうと肉離れが起きやすくなるため、筋肉を冷やさないようにする工夫も必要です。また、雪や新型コロナウイルスの影響で練習があまり出来ていない状態から通常の練習に戻ったり、合宿や遠征などで急激に運動強度が上がったりした時などに肉離れの発生率は高くなります。1カ月単位で運動強度や運動量を計画的に調整することがケガの予防のためにも推奨されていますが、チーム事情などでなかなか難しいところが大きな課題です。



図5 伸張性トレーニング  
(片脚デッドリフト)

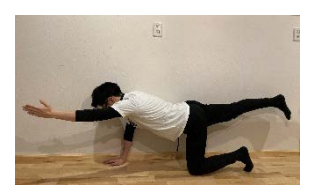


図6 体幹トレーニング  
(ダイアゴナル)