

# 肉離れ



## 肉離れとは？

走っている最中や、急なダッシュやストップ動作、またジャンプの着地など、強い力が体に加わった際に発症する筋肉の損傷の事を言います。足の筋肉に起こることがほとんどで、特に太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）によく起こります。

## 原因

- ① 筋肉の柔軟性の欠如（体が硬い）
- ② 筋力や筋持久力が弱い
- ③ 筋力のアンバランス（裏側と表側の筋肉や、右足と左足の力のバランスなど）
- ④ ウォームアップや、ストレッチの不足
- ⑤ ランニングフォームやキックフォームなどの間違いや乱れ

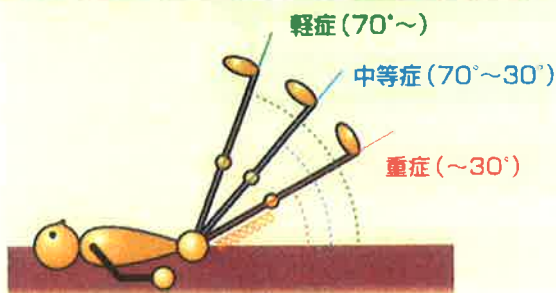
## 治療

まずはRICE処置（RICE処置については裏面に記載してあります）を1～3日継続的に行い、患部の炎症と腫れをおさえます。この処置を出来るだけ早く、確実にを行い、皮下出血などによる腫れを最小限に留めることが、早く治すために最も重要なことといえます。そしてもうひとつ大切なことは、筋肉がどのくらい傷んでいるのかを、出来るだけ正確に把握することです。この損傷の程度によって治療の期間が変わってきます。損傷の程度は、大きく分けてⅠ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）の3種類に分けられます。下の図のようなストレッチの角度や、超音波検査によって損傷の程度（Ⅰ～Ⅲ度）を確認します。また、これを定期的に行うことでスポーツ復帰の時期を決めることが出来ます。だいたいⅠ度（軽症）では2～3週、Ⅱ度（中等症）では4～6週、Ⅲ度（重症）では1ヶ月以上治療が必要になります。治療中に無理をしてスポーツを行ったりすると、症状が悪くなり、治療期間が長引くことになるので注意してください。

リハビリは主に、マッサージやストレッチ、そして痛みの状態を確認しながら筋肉トレーニングを行います。RICE処置が終わった後は温熱療法も行い、出来るだけ血行をよくします。リハビリ期間のトレーニングについては、症状にあわせてリハビリスタッフがメニューを考えます。わからないことがあれば何でもご相談ください。

古東整形外科

## ハムストリング（大腿後面）の場合



## 大腿四頭筋（大腿前面）の場合

