



肉離れ防止のウォーミングアップ法

久しぶりのテニス。

「エアケイで、ナイスショット」と思った瞬間
「アーイテテー！」ふくらはぎに激痛が…。

「肉離れ」は、こういう感じで起こるのです。

「肉離れ」は、ふだん運動不足の方が、久しぶりにスポーツをしている最中に起こりやすく、筋肉に急激に強い力がはたらいた時（瞬発的な動きをした時）に激しい痛みが生じ、筋肉断裂など損傷した状態になることをいいます。また、筋損傷部に腫れや圧痛が生じ、重症の時は、筋断裂部のへこみを指で触れることもあります。

肉離れ受傷直後は、RICE（ライス）処置を忘れないでください。RICEとは、

Rest（安静）

Ice（アイス）

Compression（圧迫）

Elevation（挙上【ケガ部分を心臓より高くあげること】）

と、応急処置時に必要な4つの処置のことです。

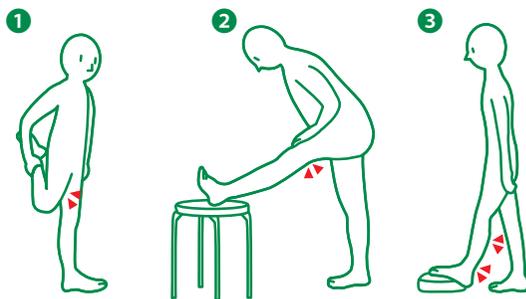
RICE 処置をしながら、必ず整形外科を受診しましょう。

次に、肉離れの予防法をご紹介します。

それは「運動を始める前に入念なウォーミングアップをする」ということです。運動前にストレッチを十分行うことで、筋肉が温まり筋肉・腱・靭帯の柔らかさ・弾性が増し、関節の動く範囲が広がるからです。

それでは、簡単な下肢のウォーミングアップ方法をご紹介します。

- ① 立っている状態で、片膝を曲げて踵をお尻に付けます。これで、大腿の前面を伸ばします。
- ② 片足をイスなどの上に伸ばして、足首を反らし、上体を前屈させます。この時、背中を丸めずおへそを付ける意識を持ちます。これで、大腿の後面を伸ばします。
- ③ さらに、足台に爪先を乗せ、体重を乗せます。これで、ふくらはぎからアキレス腱まで伸ばします。



以上を入念に行い、スポーツ終了後のクーリングダウンもしっかり行ってください。ウォーミングアップと同じやり方で、筋肉・腱・靭帯が、運動前と同じように柔らかいか、固くなっていないか確認してください（固いと、疲労や障害の原因になります）。

さあ、久しぶりにスポーツする方、ケガなく運動を楽しんでください。