



オンラインスクール

【初級コース】 スポーツに多い“肉ばなれ”を知ろう



肉ばなれとは？



なぜ起きる？



肉ばなれを予防するために

ケガのイメージ



怖い

痛い

不安



ケガが起きると...



痛い

負のサイクル

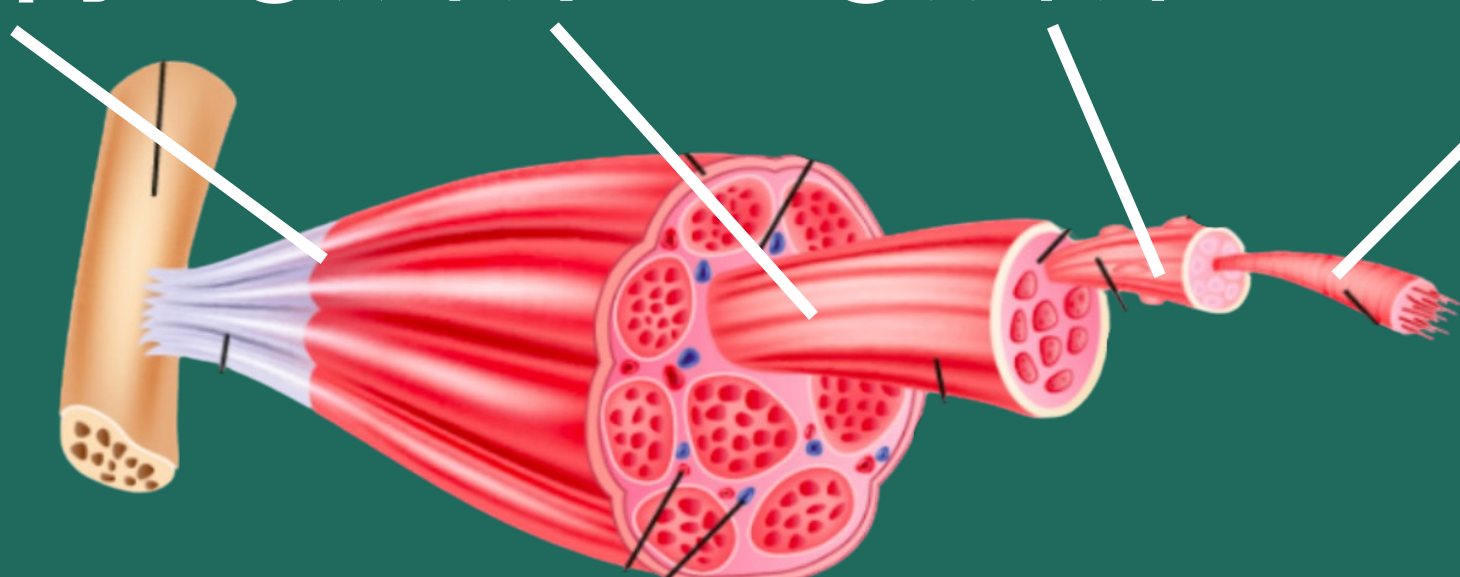
不安

動かない

筋肉の構造①



① 筋肉 ② 筋繊維群 ③ 筋繊維 ④ 筋原繊維



大

繊維の大きさ

小

筋肉の構造②



筋肉が伸びる



筋肉が縮む

肉ばなれとは



「スポーツ動作中に、急に筋肉が切れたように実感するとともに痛みを感じ、プレーの継続が困難となる状態」を指す。筋肉に急激な伸長(伸ばされる)負荷がかかることで、筋肉が損傷を起こす。



肉ばなれとは



スポーツ動作中に起きることがほとんど
(特に全力疾走やキック動作、ジャンプ…)

肉ばなれ なぜ起きる？



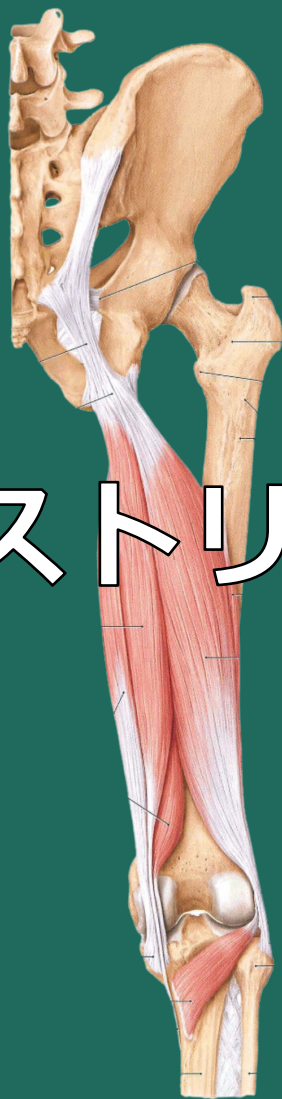
- 筋肉の柔軟性低下
- 筋力低下
- 筋肉への過剰な負荷
- 筋疲労
- 過去に同じケガをしたことがある



特に起きやすい部位①



ハムストリングス



特に起きやすい部位②



下腿三頭筋



肉ばなれの度合い



損傷部位と重症度によって
以下の3つに分類される(奥脇分類)。
精密な分類はMRIを用いて明らかにされる。

病期	状態
I 型(軽傷)	腱・筋膜に損傷がなく、筋肉内に出血がある(出血型)
II 型(中等症)	筋腱移行部の損傷を認めるが、完全断裂・付着部の裂離を認めない(筋腱移行部損傷型)
III 型(重症)	筋腱の短縮を伴う腱の完全断裂または付着部裂離(筋腱付着部損傷型)

度合いによる復帰の目安



病期	状態
I 型(軽傷)	腱・筋膜に損傷がなく、筋肉内に出血がある(出血型)
II 型(中等症)	筋腱移行部の損傷を認めるが、完全断裂・付着部の裂離を認めない(筋腱移行部損傷型)
III 型(重症)	筋腱の短縮を伴う腱の完全断裂または付着部裂離(筋腱付着部損傷型)

I 型 = 1~2週間程度で復帰

II 型 = 4週間~3ヶ月で復帰

III 型 = 手術が必要、手術後4~6ヶ月で復帰

予防って…？



悪いことが**“起きる前に”**事前に準備しておくこと

→悪いこと=ケガ

→ケガをしないよう日頃から準備しておくことが1番大切!!



みんなでやってみよう！
～肉ばなれを予防するセルフストレッチ～

セルフストレッチ



- ・ 大腿四頭筋(太ももの前側)のストレッチ
- ・ ハムストリングス(太ももの後ろ側)のストレッチ
- ・ 下腿三頭筋(ふくらはぎ)のストレッチ

大腿四頭筋のストレッチ



ハムストリングスのストレッチ



下腿三頭筋のストレッチ

