安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ３３（６月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、肉離れのテーピングです。

肉離れは俗称で、正式には「筋挫傷（きんざしょう）」といいます。スポーツを行うなかで、急に無理な動作をした場合に発生する筋膜や筋繊維の損傷・断裂を表します。筋肉が裂けたり破れたりすることを筋断裂といいますが、筋断裂のうち範囲が部分的なものを一般的に肉離れと呼びます。発症すると患部に激痛が走り、それ以上運動を続けられなくなります。ときには筋肉が断裂した瞬間に「プチッ」という音が聞こえることもあるでしょう。また、痛みのある部位をよく観察すると、くぼみや変色が生じている場合も。肉離れは、筋肉の強い収縮とともに、逆に強く引き伸ばされるような方向の力が加わったときに起こりやすいと考えられています。具体的には、急なダッシュやストップ、ジャンプからの着地などのタイミングで多発します。筋肉疲労の蓄積、加齢、ウォーミングアップの不足などは、肉離れを引き起こす要因となります。日頃からストレッチをするなどして予防を心がけることが大切です。肉離れが起こりやすい部位は競技によって異なりますが、ハムストリングス（太もも裏にある筋肉の総称）や大腿四頭筋（太もも前面の筋肉）、内転筋（内ももの筋肉）、腓腹筋（ふくらはぎにある筋肉）など、下半身の筋肉に起こることが多いでしょう。

ふくらはぎの肉離れ再発予防テーピング

巻く体勢
足首を90度に保ちます。

用意するテープと長さ
デニパン50mm幅を写真の長さで2本用意します。

巻き方①
デニパンをかかとに貼り付けます。

巻き方②
アキレス腱を越えてふくらはぎの内側方向に向かい、デニパンをやや強めに引きながら膝下まで貼ります。

巻き方③
反対側も同様に巻きます。

完成

※状態を考慮しながらテープを引く強さを調節してください。

ハムストリングの肉離れ再発予防テーピング

使用テープ　デニバン 75mm 幅

制限する関節の動き　膝の伸展、股関節の屈曲

巻く体勢

うつ伏せで膝を 90 度に曲げる（写真 1）

テープの準備：写真 2 の長さを 2 本（a,b）、膝一周分（写真 3）の長さを 1 本（c）を準備します。

巻き方

1. a の片端を坐骨（☆印）に貼り、腓骨頭（★印）までテープを引きながら貼ります（写真 4）。

2. b の片端を坐骨に貼り、脛骨の内側までテープを引きながら貼ります（写真 5）。テープの終わりは、a と同じくらいの高さになるようにします。

3. c の真ん中約 7cm を残して、両端に切り込みを入れます（写真 6）。テープの中心を膝裏に貼り、膝蓋骨を避けて上下に切り込み部を貼ります（写真 7）。

ハムストリングは 2 つの関節（膝関節および股関節）に跨がり、主に 2 つの動き（膝の伸展、股関節の屈曲）に関連する筋肉で、デニバンの張力が過度に強いと走る動作を阻害する可能性があります。今回は膝を 90 度に曲げた体勢で貼りましたが、膝の角度を緩めたり（写真 8）テープの張力を緩めたりして、自分の状態に合うように何回か調整してください。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)

駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)