

題名	上腕二頭筋長頭腱の障害と損傷	項目	
----	----------------	----	--

上腕二頭筋



症状

- 有痛運動域症候群
- 自覚的な症状…運動をすると肩の周りの筋肉に異常な痛みをかんじることがある。

初期治療と予防法

- アイシング(練習直後)
- 練習種目を制限する

治療法

- 初期段階の徹底的治療
- 最終的に手術

局所注射

- たびたびしないこと
- 一時的に炎症を取りのぞくことがとける
- 注射後、安静(痛みがとれていても)
- 腱の強度を弱めてしまう副作用がある