

題名	テニスレッグ(ふくらはぎの肉離れ)	項目	
----	-------------------	----	--

肉離れとは

- 筋肉は細い筋肉の線維の束がたくエん集まって太い筋肉にはなっています。肉離れは、この細い筋肉の線維の束を包んでいる膜や、その中の筋肉の線維の一部または大部分が断裂したものです。
- 起りやすい状況… 金カ疾走・ダッシュ・ジャンプなど
- 起りやすい筋肉… (ハムスト(一番多い)、大腿直筋、腓腹筋、内転筋など)

治療法

- アイシング
- 弾カ包帯を圧迫する) RICE処置
- 温め子(2~3日後から)
- ストレッチ(筋肉の柔軟性を低下をしないため) * いまより強度はダメ

スポーツへの復帰

- [条件]
- まだ痛みが起らないこと
 - 足のメトリカルチェックをすること

再発防止

- 肉離れは再発が多い。
- サポーター・テーピングの利用。
- ストレッチ・ウォーミングアップ・クーリングダウンの徹底。

予防法

- 筋肉の疲労の回復および柔軟性の保持に努めること。