

障害名 背筋の肉離れ

① 症状

- 背中の片側に突然引っはられる感じの鋭い痛みが走ります。
- 特に患部を押すと痛みます。

② 原因

- すりどいひねりや回転を行うサッカーなどの選手に多い。

③ 治療法

- 急性期 ~ 冷やす
- テーピング固定
- ( ◦ 状態がよくなってから筋肉をほぐす ) ( 血液をたたく )
- 温める

④ 予防法

⑤ 追記