

障害名 ハムストの肉離れ (大腿二頭筋肉離れ)

① 症状

○太ももの後ろに刺すような鋭い痛みが走る。

② 原因

- 大腿二頭筋という筋肉の真ん中が断裂してしまう。
- ランニング中や短距離走で、ダッシュ、スタートをした瞬間に起きやすい。

③ 治療法

- 急性期 ~ 冷やす (炎症をおさえる為)
- テーピング固定
- 急性期以外は、血行をよくする為にあつめ。

④ 予防法

○ストレッチ (運動前後)

⑤ 追記