

障害名 大腿四頭筋肉離れ

① 症状

- スポーツをやっている方で、刺すような鋭い痛みが走る。

② 原因

- 運動のしすぎによる筋肉疲労
- 急激なストップやスタートを行うランニング動作

③ 治療法

- 急性期 ~ 冷やす
- 固定 (テーピング)

④ 予防法

- ストレッチ ~ 膝下を曲げ、太ももの裏にくっつけるようにします。

⑤ 追記