

肉離れ

肉離れはスポーツ障害の中でも関節捻挫に次いで多い傷害であるといわれています。肉離れとは強い瞬発的な筋の収縮や持久的な筋の収縮を繰り返すことによって、筋または筋膜に腫れや出血が起こり、場合によっては筋繊維の一部が部分断裂を起こした状態です。

肉離れを起こす部位はサッカーの場合、ハムストリングス（大腿部後面の筋肉）が最も多く、次に大腿四頭筋（大腿部前面の筋肉）、下腿三頭筋（ふくらはぎ）、その他の順になっています。

主な原因として柔軟性の不足・筋力の低下・拮抗筋とのバランスの悪さがあげられます。寝不足や疲労、天候等も影響します。

発生時期としてはスポーツ種目により多少異なりますが、シーズン当初（4月がピーク）が最も発生率が高く、次いでシーズン終了時期（10月頃）が高いと言われていいますので、この時期は十分なコンディショニングと注意が必要と思われます。

肉離れ治療法【肉離れの主な症状】

肉離れの症状は医学的に3段階症状の特徴をまとめたので、現在自分の肉離れがどの段階にあたるのかを確認してみましょう。肉離れでは、この症状の段階によって治療方法も異なってきます。

第1段階＝軽症

肉離れの症状は非常に軽く、部分的に小規模の断裂が生じているケースです。痛みはありますが自力の歩行が可能な状

第2段階＝中程度

肉離れの症状は中程度の段階です。第2段階の症状では筋繊維の一部断裂・筋膜の損傷・皮下内出血が発症するのが通常で、自力歩行が難しくなってきます。

第3段階＝重症

かなり重傷の肉離れの状況です。筋繊維に部分断裂が深く発症し「圧痛顕著」を行うと、幹部には陥没が確認できます。圧痛顕著（あつつうけんちょ）とは、患部と思われる部位を指で押しながら圧迫し、症状を確認する方法です。

この段階になると「自力歩行はほぼ不可能」となり、痛みも非常に激しい激痛を伴うようになります。

損傷の程度はどうあれ**初期治療（RICE＝R安静・I冷却・C圧迫・E挙上）**が大切で、これが適切に行われるかどうかはその後の回復に大きな影響が出ます。なお、RICE処置は1日～2日間継続すると効果的であると言われていいます。

初期治療後は損傷の程度により早期から筋力トレーニングを開始するものから、ある一定の固定期間（テーピングや弾力包帯など）を経ってから筋力トレーニングをするものまで様々です。スポーツ復帰はだいたいの目安として関節の動き、筋力とも健・患側差なく正常となり、ストレッチ痛が完全に消失してからスポーツを始め、期間としては軽症では受傷後1～2週間、中等傷では4～5週間、重傷では6週間頃から始めることができるとされています。