

# 5. 肉離れ

## ● 肉離れとは ●

### 自家筋力によるもの

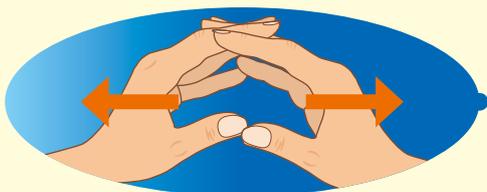
#### こむら返り

筋肉がロックした状態

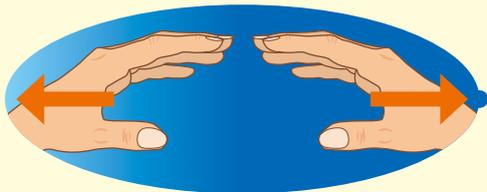


#### 肉離れ

筋肉が引き離された時におこる



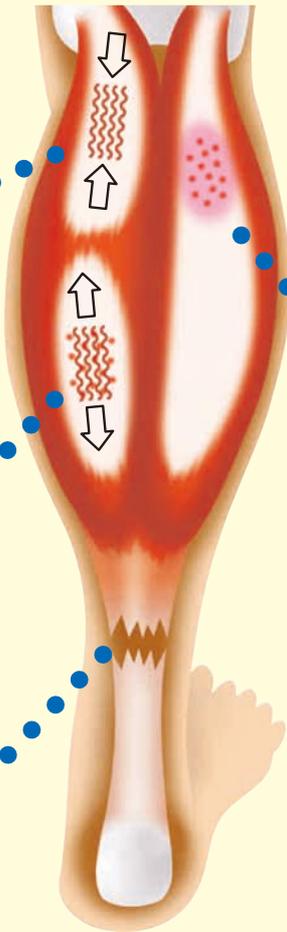
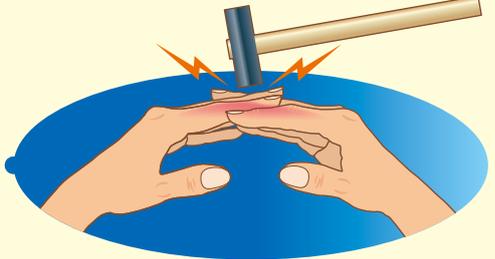
#### 筋・腱断裂



### 筋肉に外力が加わったもの

#### 筋挫傷

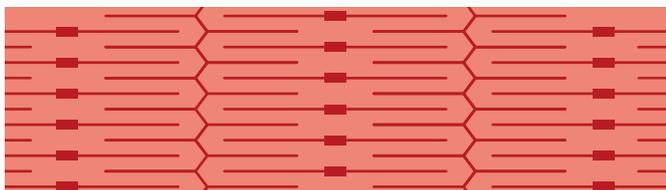
強力な外力で叩かれて  
筋肉内に出血します



筋肉のケガには  
いろいろな種類が  
あります。

## ● 肉離れの起こり方 ●

筋力はたがい違いに並んだ筋線維の束が収縮してかみ合うと発生します。ゴム紐と同じで、伸ばされながら収縮すると最大筋力が発生します。強く収縮した筋肉がそのまま固まってしまった状態がこむら返りです。その筋力に筋線維が負けたときに「肉離れ」は起こります。まれに、筋肉や腱が完全に切れることがあります。



〈 筋の構造 〉



筋肉の動きは、かみ合った指が近づいたり、離れたりする状態に似ています。

## ● 重症度 ●

筋肉をストレッチした時の痛みで重症度がわかります (図の角度は目安です)

**ハムストリング (大腿後面) の場合**

軽症 (70°~)  
中等症 (70°~30°)  
重症 (~30°)

(人に行ってもらおう)

**大腿四頭筋 (大腿前面) の場合**

軽症 (90°~)  
中等症 (90°~45°)  
重症 (~45°)

**腓腹筋 (ふくらはぎ) の場合**

(自分で行う)

**重症** 膝を曲げてもストレッチで痛む  
つま先立ち不可

**中等症** 膝を曲げていればストレッチ痛が軽い

**軽症** ストレッチ痛が軽い

## ● 治療 ●

肉離れは、その重症度により安静、湿布、ぬり薬、内服薬などが必要になりますので、医師の診断を受けてください。マッサージとストレッチは治療にも必要ですが、その予防にも大切なのでしっかりと指導を受けてください。

## ● スポーツ復帰 ●

ストレッチ痛がとれて、健側と同じ通常のストレッチ感 (伸ばされている感じ) になるまでジャンプやダッシュは避けるべきでしょう。本格的にスポーツに取り組んでいる方は、始める前に脚の太さや筋力を測定してもらってください。筋肉のアンバランスは再発の原因になります。