

# アスレティック・リハビリテーション

－ 肉離れを克服 その、実践編



吉田 修

## 【はじめに】

基本的に筋肉損傷のリハビリテーションにおいては、ひどい筋断裂を除いては、「動かしながら治していく」と感じています。もちろん、痛みが強い状態では、無理やり動かすことは、してはいけません。

受傷直後から、RICES処置が行えた場合ですと、翌日より癒着予防マッサージ、介助しながらの関節可動域運動(殿部・大腿後面症候群ですと、膝関節の屈曲 伸展運動、さらに股関節、足関節・足部・足趾もどんどん動かしましょう)を症状に応じて行っていきます。病院などにおいては、低周波から高周波治療のような電気治療(直後から可能)、2日目より超音波やホットパックのような温熱療法が可能です。最近話題に上る、高圧酸素療法も効果があるようです。

今回は、「走動作」を考えた上での、予防を中心としたトレーニング方法を紹介しますので参考にしてください。

## 【姿勢について】

### 構えテスト

まず、背部の筋肉群、殿部、ハムストリングス、股関節の内転筋群を意識することが大切です。  
また、両側の肩関節(上肢)を90°に挙げてみて身体の傾き、捻れがないようにしましょう(図1)。



図1

### デッドリフト

より腹部の筋群を意識して両手を臍下丹田へ置く。  
また、股関節内転を意識するために両足をワイドベースにして、膝をつま先と同じ方向へ揃え、張る。

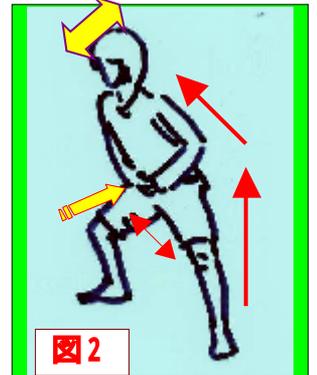


図2

そして股関節を意識しての体幹・骨盤の前後屈。

「構え」姿勢強化立位・座位 (図4・5)

### 股関節を安定させてのデッドリフト

(図3)

ゴムを大転子の下に閉める。  
(股関節外転も強化)

ゴムを大腿に回し外側から引っ張って股関節内転も強化。

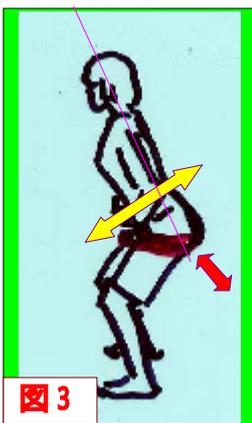


図3

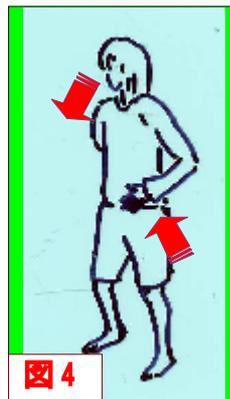


図4

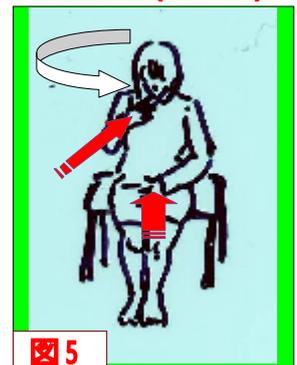


図5

両手同時・交互にリズムよく叩きましょう

片側胸郭部、下部体幹に手を置き、斜め腹筋運動。  
真っ直ぐの腹筋運動。

片側の手を肩甲骨に置き斜め背筋運動・真っ直ぐの背筋運動。  
自分の手による抵抗にて、体幹部の筋収縮を起こす。骨盤、体幹下部は固定に力を入れる。

【 走動作に比較的近いトレーニング 】

ヒールアップ・膝曲げ歩行 (図6)

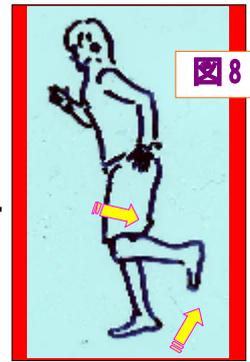


膝関節を45°~60°に曲げて、踵を上げ足関節をやや底屈位(下げ気味)に固定して、骨盤から股関節を運動させて脚を前後にもっていきます。  
体幹は前傾位(腹筋は緊張)、胸郭(胸)から身体を進ませましょう。

立位での股関節屈曲  
膝関節屈曲運動 (図7)



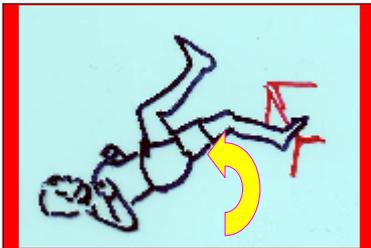
股関節伸展  
膝関節屈曲運動 (図8)



どこかに  
つかまって

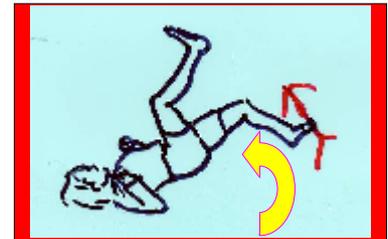
軸脚も安定させて膝関節30°程度屈曲、踵を上げ足関節をやや底屈位にて固定。足首に重りを着けていきましょう

片脚ブリッジ(母趾球支持)運動 (図9)

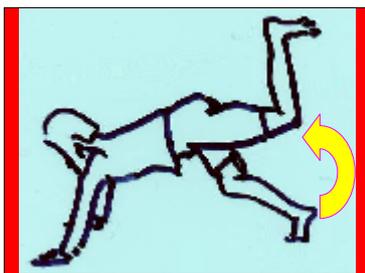


安定させて膝関節30°程度屈曲  
足関節をやや底屈位にて固定  
肩甲骨の辺りから力を入れ  
腰部 殿部 ハムストリングス 足部  
に力を入れる。  
腹筋にも力を入れておく。  
骨盤は水平に保ち、拳上脚は股関節70°程屈曲位にて力を抜いておく

片脚ブリッジ(足ゆび支持)運動 (図10)

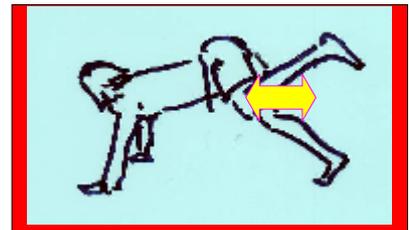


四つ這い、股関節伸展運動 (図11)



軸脚は、上頂部と同様です。  
足ゆび支持です。  
肩甲骨を前方突出させ、  
上肢をブロックします。  
腰部が過度に前弯しないように。

四つ這い、股関節伸展位から股関節内 外転運動 (図12)



ロシアンハムストリングス運動 (図13)



ハムストリングスの  
速心性収縮 求心性収縮  
角度を壁や動かない椅子など

軸

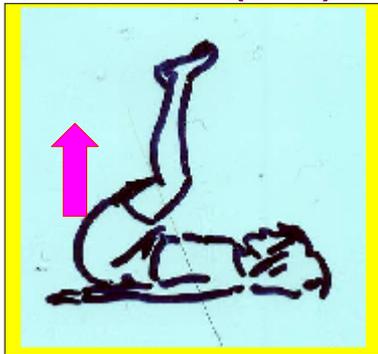
にて調節しましょう。  
両足は、固定。足ゆびは反らす。

膝立ち位にて股関節軸にての前屈運動 (図14)



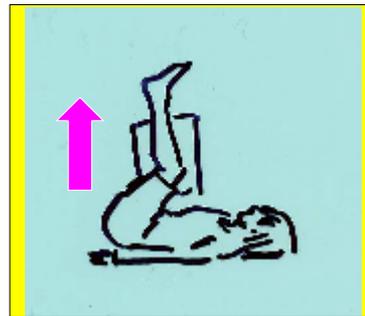
【 身体バランスを整える運動 】

下部腹筋運動 (図15)



骨盤から上方へ上げる

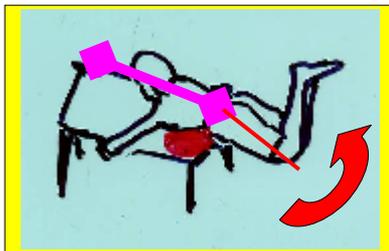
下部腹筋(股関節内転を意識して)運動(図16)



男性の場合  
膝が外方へ開きやすく  
女性の場合  
膝が内方へ入りやすい  
ため  
膝の間にクッションを  
挟み股関節を中間位  
にしておく

下部背筋運動 (図17)

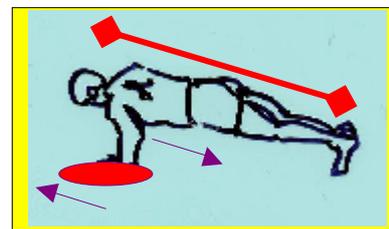
図16と同様に両膝間にクッションを挟んでもよし



腹部の下に  
クッションを敷いて  
腰部の過度の  
前弯を防ぐ

プッシュアップ&スライディング (図18)

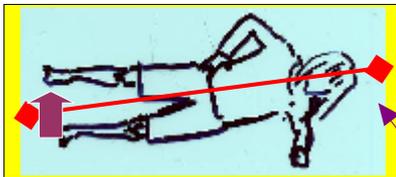
(肩甲骨の前方外転 後方内転を意識して)



体幹軸を意識して  
手掌下にタオルな  
ど敷いて肘を軽く  
曲げて交互に前後  
しましょう。

股関節の外転運動 (図19)

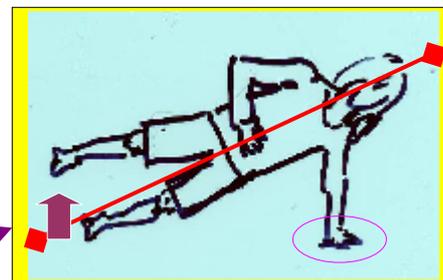
側臥位肘支持での体幹と水平までの  
股関節外転運動



両方の膝関節30°屈曲位  
にて拳上と支持

股関節の外転運動 (図20)

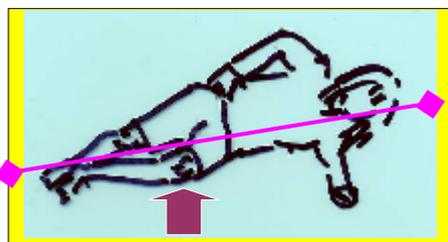
側臥位手掌支持



体幹軸を意識して

股関節内転運動 (図21)

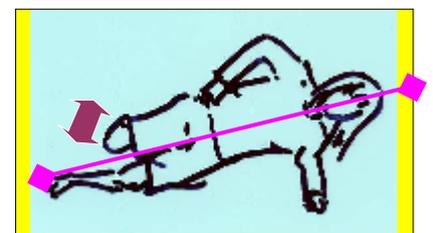
側臥位肘支持あるいは、手掌支持にての  
股関節内転運動(下方の脚を上げる)



両膝関節は屈曲位  
上方の脚を台の上  
置くと楽にポジショニング  
可能。

側臥位肘支持あるいは、手掌支持での股関節屈曲 伸展運動 (図22)

上方の膝関節30°屈曲位にて  
股関節屈曲 伸展運動



スライディングランニング(図23)  
(ヒールアップ)

上下動しない!  
足の下にタオルなど敷いて  
その上で脚を滑らせながらランニング

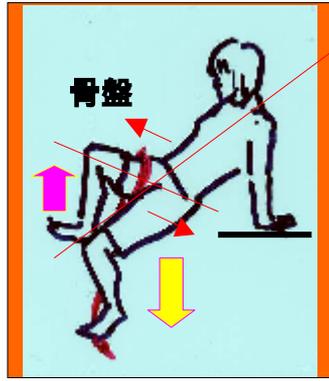
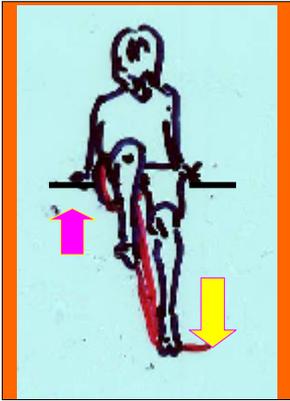


図23

【 ゴムチューブを用いた筋再教育運動 】

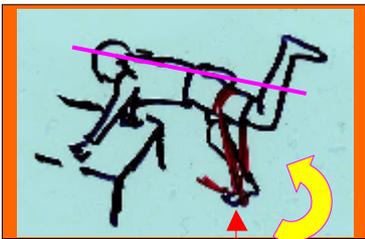
股関節屈曲(70~80°)、反体側股関節伸展(骨盤も同様に前方 伸展)運動

(図24・25)



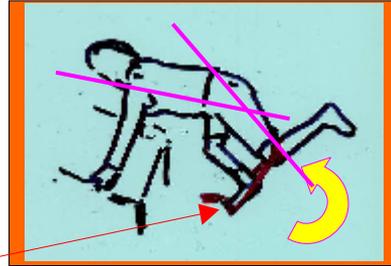
股関節屈曲脚、股のつけねにゴムを引っ掛ける。  
支持脚(股関節伸展)は母趾球でゴムを抑える。

四つ這い股関節伸展運動 (図26)



体幹をブロック

四つ這い膝関節屈曲運動 (図27)



体幹ブロック  
股関節軽度屈曲位にて  
ブロック

支持脚は母趾球でゴムを抑える。

【 筋の伸張位での軽いゴム抵抗からの、筋収縮にて運動耐用能力向上運動 】

図28~36では、関節が詰まる最終可動域(筋の伸張位から)にて、ゴムで軽く保ってやり、そこから、ゴム抵抗にて関節運動を起こします。ゴムを使った抵抗では、どうしても最後の方に負荷が掛かりやすいので、負荷は最初だけ軽く掛け、関節運動の最終は、自分で負荷をゆるめましょう！

リラックスして行ってください。

股関節屈曲位 伸展運動 (膝関節屈曲位)

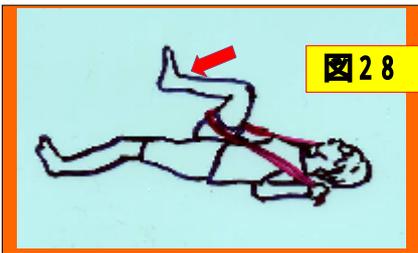


図28

股関節屈曲位 伸展運動 (膝関節ほぼ伸展位)

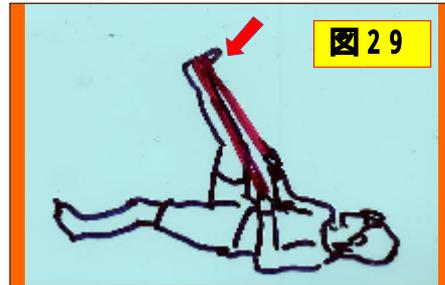


図29

膝を  
ロックしない。

骨盤後傾位 前傾運動



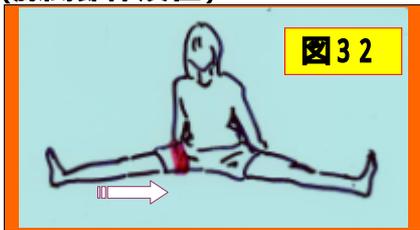
図30

骨盤前傾位 後傾運動



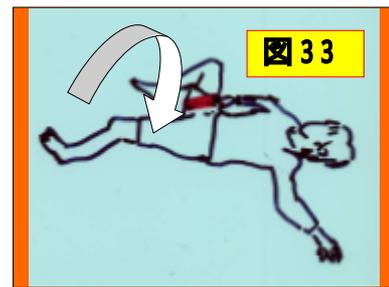
図31

股関節 外転位 内転運動  
(膝関節伸展位)

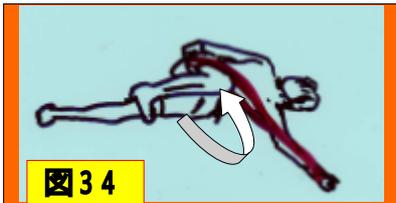


膝関節はロックしない。

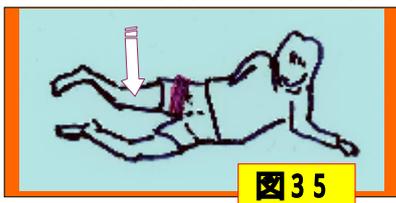
股関節 外転・外旋位 内転・内旋運動  
(膝関節屈曲位)



股関節 内転・内旋 外転・外旋運動



側臥位での股関節伸展位 屈曲運動

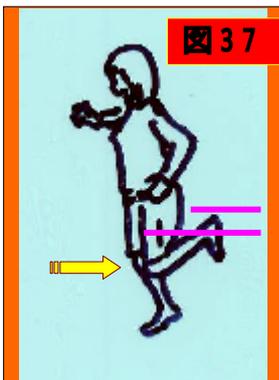


側臥位での股関節屈曲位 伸展運動



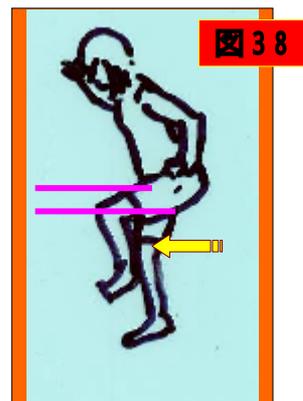
【 新しい発想にて、ゴムの張力を借りてスピード・トレーニング 】

股関節伸展へ



ゴムの引っ張る方向に動かす。  
ゴムは股の付け根付近に掛けて。

股関節屈曲へ



体幹がブレないようにどこかにつかまって、固定しましょう。  
軸足は 膝関節30°程の屈曲位、足関節軽度底屈位にてブロック肢位

20秒全力でゴムに動かしてもらい、休憩1分40秒 (2分毎)を1セットにして、3~5セット  
行いましょう！筋に負荷が掛かるので、練習メニューには慎重に取り入れましょう！

## 【 おわりに 】

全てのセッションの運動は、運動の負荷( 過負荷の原則 反復性の原則 特異性の原則 全身性の原則 意識性の原則など)の原則に基づいて行いましょう

「殿部・大腿後面症候群」を一度経験すると、早期にはなかなか競技に十分な形になって復活したり、再発を予防することは、難しいことが多いのですが、世界で活躍したり、自分の限界に挑戦しようとするれば、乗り越えなければならない壁ですので、地道にがんばって行きましょう。

やはり、毎日のコンディショニングは、嘘つきませんから。怪我をすると、一回りも二回りもパワーアップして復活しましょう。もちろん予防に勝る治療はありませんので、日々、自分の心身と会話しておきましょう。