

中距離・長距離のケガの予防と 応急処置

筑後市はびねす鍼灸鍼灸接骨院



筑後市大字山ノ井362-3

0942-27-7550

起こりやすいケガ

・シンスプリント

骨膜炎の一種。走り出すとスネの内側下3分の1のエリアに痛みを感じる。悪化すると疲労骨折を発症してしまう。

・足底筋膜炎

足裏の中央からかかとにかけて、足の土踏まずの所に痛みが伴う。

・ランナー膝（腸脛靭帯炎）

長時間のランニングにより、太ももから膝の外側にかけて痛みを感じる症状。

- 中足骨炎

着地の瞬間や、蹴りだし等の反復動作の繰り返しで痛める。
悪化すると疲労骨折を発生する。

- 腰痛

背中、腰、脚の柔軟性の低下や、筋力不足により発症する。
悪化するとヘルニアや、疲労骨折を引き起こす。

- 背部痛

腕を振る際に後ろへ引く動作や、着地の際の衝撃で筋肉を緊張させ
痛みを誘発する。背中の筋肉の緊張で呼吸量が減り、持久力を低下
させてしまう場合もある。

- ・股関節炎

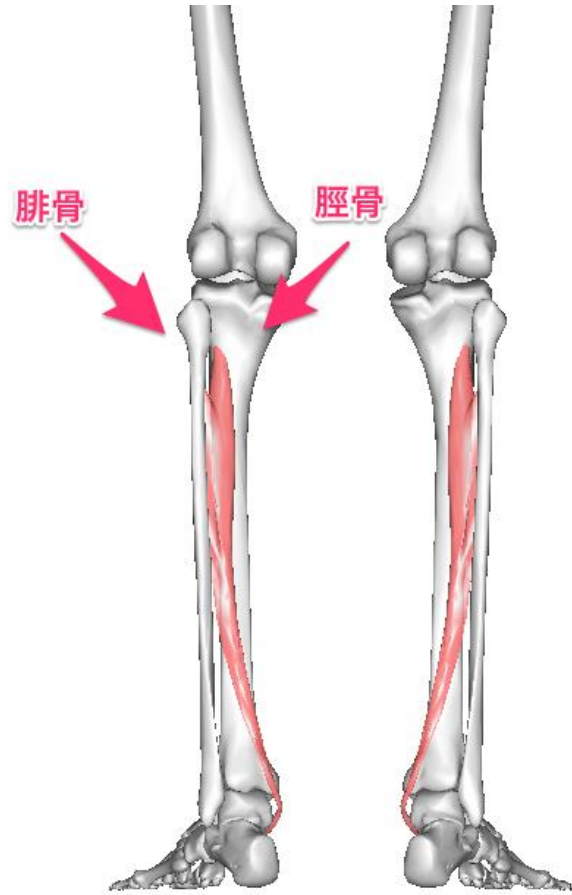
走る際に脚を上げる動作の反復動作で、股関節の前面に痛みが発症する。

シンスプリントのストレッチ法

- ①足先の3分の1だけを段差に乗せます。
- ②その状態でかかとの方へ体重をかけてストレッチをしていきます。

15秒程度伸ばしていきます。
これを2～3セット行います。





「ストレッチする筋肉」

後脛骨筋

(コウケイコツキン)

・筋肉の作用

足首を内側や下に曲げる

足底筋膜炎のストレッチ法

①竹踏みや硬式のテニスボールを用意します。

②土踏まずに沿って踏んでいきます。

心地よい強さで行ってください。





足底筋膜

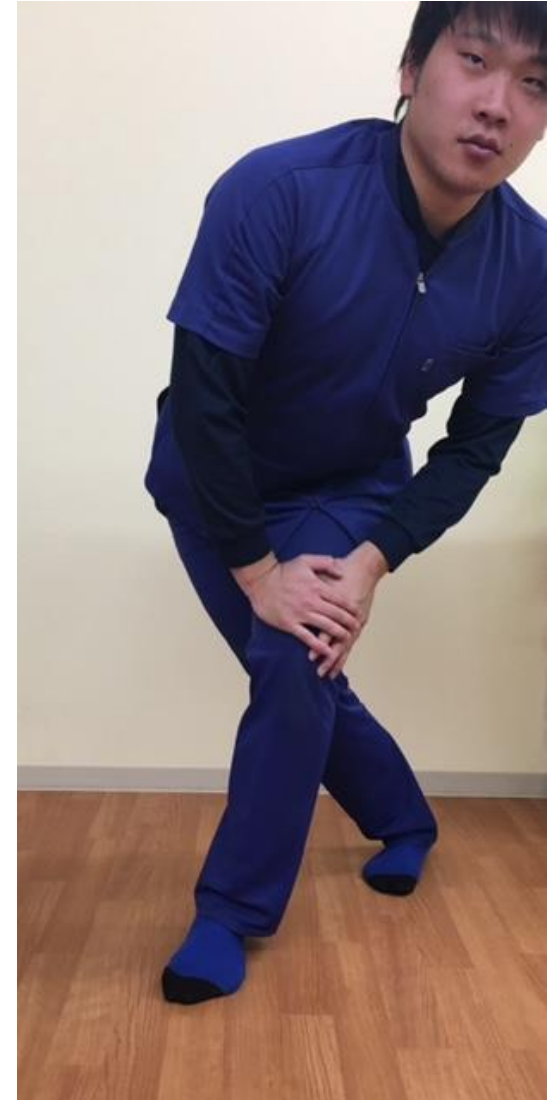
足底筋膜が踵骨に付いている部分が、もっとも痛みが出やすい

踵骨

ランナー膝

- ①伸ばしたい方の足を後ろへ引きます。
- ②つま先は正面に向けます。
- ③重心下げて行き、太ももの外側が伸びるようにストレッチしていきます。

15秒程度伸ばしていきましょう



腸脛靭帯炎のメカニズム



腸脛靭帯は膝を伸ばしているとき、
大腿骨外側顆の前にはありますが、
膝を曲げると後へ移動します。

中足骨炎（タオルギャザー）

①写真の様にタオルを用意します。

②足の指を使い、少しずつタオルを
引き寄せて行きます。

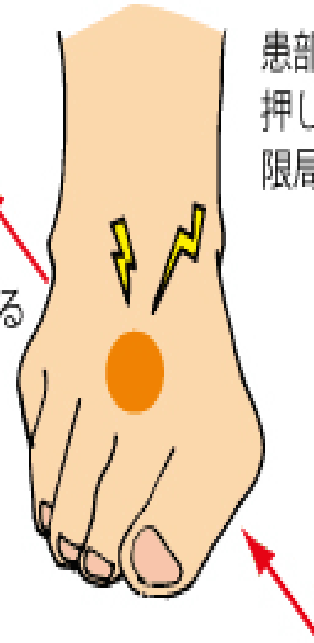
これをする事で、柔軟性、筋力を
高める事が出来ます。

タオル1枚終わるのを目標に
行って下さい！

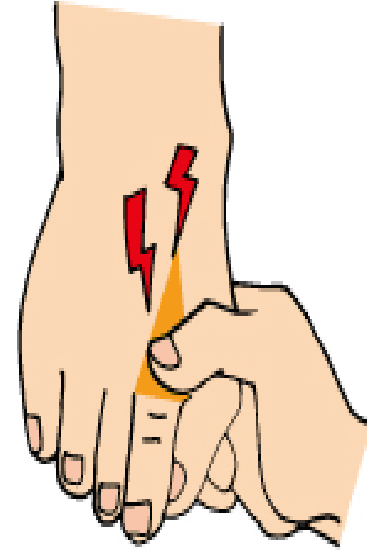


歩きすぎると腫れがでて
安静にしていると楽にな
るのが特徴

外反母趾の人に起こる



患部を指で強く
押してみると
限局性の圧痛が



矢印の方向にねじれのストレスが
繰り返されやがて疲労骨折を起こす

腰のストレッチ（腰方形筋）

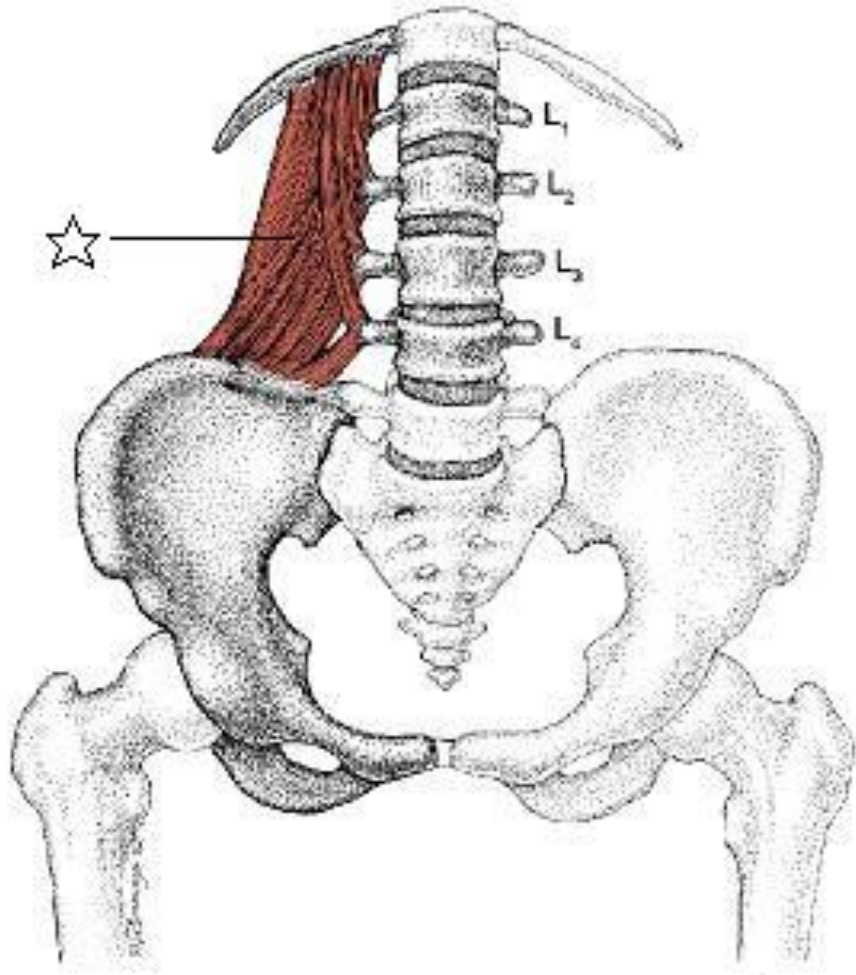
①膝を90度に立て、そのまま横へ倒します。

②首を連動させて脚とは逆に倒します。

③これを逆側も行い、交互に20～30回を目安に行います。

※肩が浮かないように注意します。





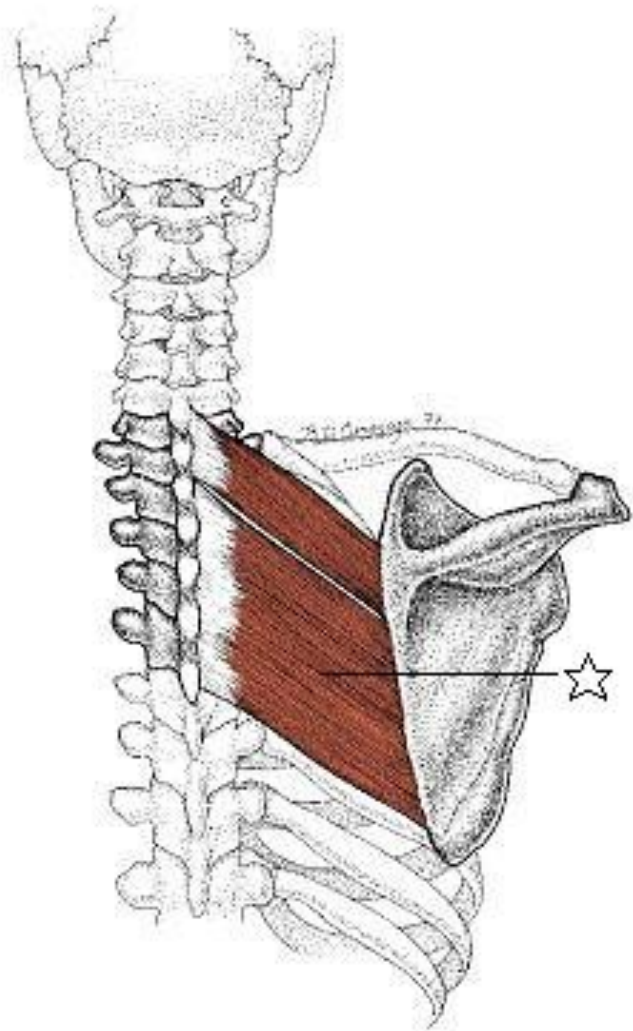
「ストレッチする筋肉」
腰方形筋
(ヨウホウケイキン)

「筋肉の作用」
腰椎の側屈、進展

背中ストレッチ（菱形筋）

- ①写真の様に体の前で手を組みます。
- ②そのまま腕を前へ伸ばしストレッチして行きます。
- ③伸ばしきった時に、息を吸い胸郭を広げる事でより効果的にストレッチする事が出来ます。





「ストレッチする筋肉」

菱形筋

(リョウケイキン)

・筋肉の作用

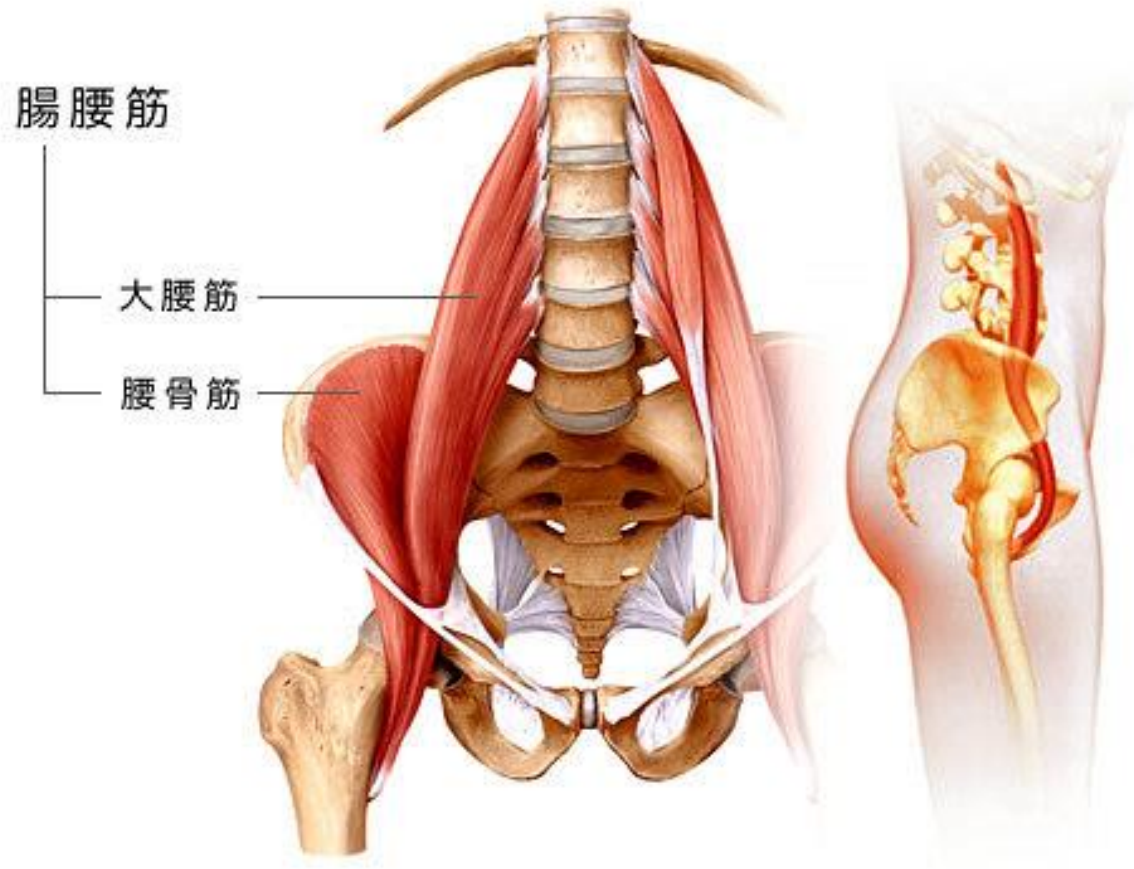
肩甲骨を回旋する

股関節炎（腸腰筋）

- ①伸ばす方の脚を後ろへ伸ばし膝を着きます。
- ②上体を起こしたまま、重心を前方へ移動させ、ストレッチをしていきます。



腸腰筋



ストレッチする筋肉
「腸腰筋」
(チョウヨウキン)

・筋の作用
股関節の屈曲

今回はケガの予防法を紹介しました。

これらのケガは慢性的で痛みの続くケガです。

「ウォーミングアップ」や「ストレッチ」などで未然に防ぐ事が出来ます。

次から急性的なケガに対しての応急処置を紹介します。

これらのケガには「**R I C E S 処置**」を用いて応急処置します。

RICES処置

- Rest = 安静
- Ice = アイシング
- Compression = 圧迫
- Elevation = 挙上
- Support = 固定、支持

Rest＝安静

「目的」

内出血や腫れ・痛みの抑制。
損傷部拡大の防止

内出血や腫れがひどくなると、それを取り除く為に多くの時間が掛かってしまいます。また、ケガの再発の可能性を高めます。

出来るだけ、負傷部位に負担をかけないように、安静に保ちましょう！

Ice＝アイシング

「目的」

内出血や腫れ、痛みの抑制。

炎症の抑制。

アイシングは、ケガをした直後に行う事がポイントです。

時間が経つと炎症がひどくなるからです。

血管が収縮して内出血、腫れを抑える事によって炎症を抑制します。

※冷やす過ぎには注意します。10分以上は冷やさないようにしましょう。

凍傷の危険性があるからです。

次のページで紙コップを使ったアイシングを紹介します。

紙コップを用いたアイシング

- ①あらかじめ紙コップに水を入れ、冷凍庫に保存しておきます。
- ②使用する際は、一度表面に水を入れ霜をとります。
- ③患部に直接あて、なでる様にマッサージしていきます。

ピリピリしてきたらヤメ時です。
凍傷の危険性が出るので冷やし過ぎには注意しましょう。



Compression = 圧迫

「目的」

圧迫する事で内出血や腫れの抑制。

包帯やテーピング等で圧迫します。

※圧迫しすぎるのも良くありません。
指先の感覚があるか、痺れが出てないか
指先の色は変色してないか確認して下さい。



Elevation = 挙上

「目的」

内出血や腫れの抑制。同時に痛みの緩和をしてくれます。

- 患部を心臓よりも高い位置へ挙上させます。
- 手頃な高さの物を探して行いましょう



Support＝固定・支持

「目的」

痛み・腫れ・炎症の抑制

靭帯や筋肉等の早期回復

患部を固定すること、安定に保つ事で、靭帯・筋肉等の修復がとても効果的に行われ、早期回復に繋がります。

今回は、「RICES処置」について紹介しました。
「RICES処置」は打撲、突き指にも活用出来ます。

圧迫、固定等はやり方が分からない場合もあると思いますが、
「安静」「アイシング」「挙上」は出来る方も多いと思います。
必要な場合は、ぜひ行って下さい！

「RICES処置」はあくまでも応急処置ですので、痛みが強い場合は治療が必要になります。
分からない事があれば、お気軽に御連絡下さい。

お電話でのご相談も受け付けております！



■診療時間 午前 9:00~12:30 午後 15:00~20:00(月・火・木・金)
15:00~17:00(水・土・祝日)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~20:00	○	○		○	○	
午後 15:00~17:00			○			○

■日曜休診
■祝日は午後 17:00 まで診療いたします



〒833-0031

筑後市大字山ノ井362-3
(筑後警察署前)

TEL・FAX

0942-27-7550

