

# 跳躍選手のケガ予防と 対処法

はぴねす鍼灸接骨院



筑後市大字山ノ井362-3

0942-27-7550

- 腰痛

走る、捻じる、跳ぶ動作の衝撃を繰り返し受ける事で、腰に負担をかけ痛みを誘発する。

- 股関節炎

走る時、跳ぶときに脚を引き上げる際に股関節の前面に痛みを発症する。

- ジャンパーズ・ニー

走ったり、跳んだりする事で膝のお皿の下辺りに痛みが発症する。

悪化するとスネの骨を引っ張り、剥離骨折を引き起こす場合がある。

## ・シンスプリント

骨膜炎の一種。走り出すとスネの内側のエリアに痛みを感じる。  
悪化すると疲労骨折を発症する。

## ・アキレス腱炎

走ったり、跳ぶ瞬間に地面を強く蹴る反復動作で、アキレス腱に痛みが発症する。

## ・中足骨炎

着地の瞬間や、地面を蹴るなど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症する。

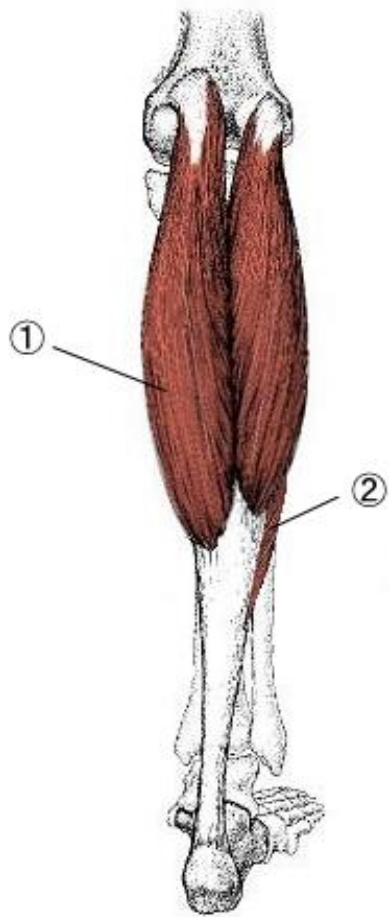
# アキレス腱のストレッチ（下腿三頭筋）

①写真のような体勢をとり、伸ばしたい方の足を地面につけます。

②上体を前方へ倒して行き、伸ばして行きます。

※前方へ倒す際、伸ばす方のかかところが浮かない様に注意します。





「ストレッチする筋肉」

下腿三頭筋

(カタイサントウキン)

筋の作用

足首の底屈

走る際に地面をける動作

# 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。

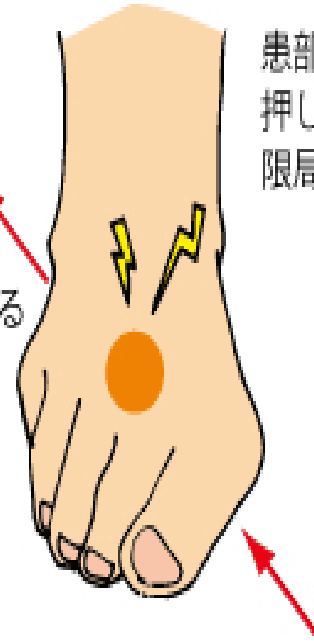
これをする事で、柔軟性、筋力を高める事が出来ます。

タオル1枚終わるのを目標に行ってください！

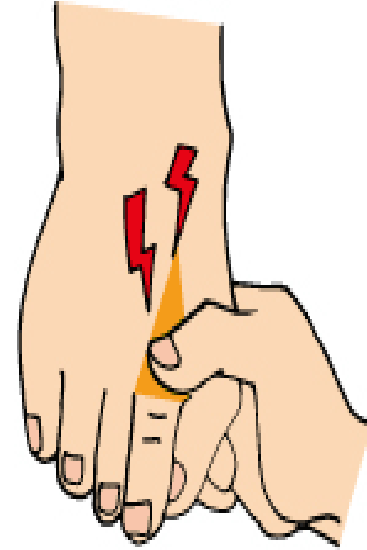


歩きすぎると腫れがでて  
安静にしていると楽にな  
るのが特徴

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

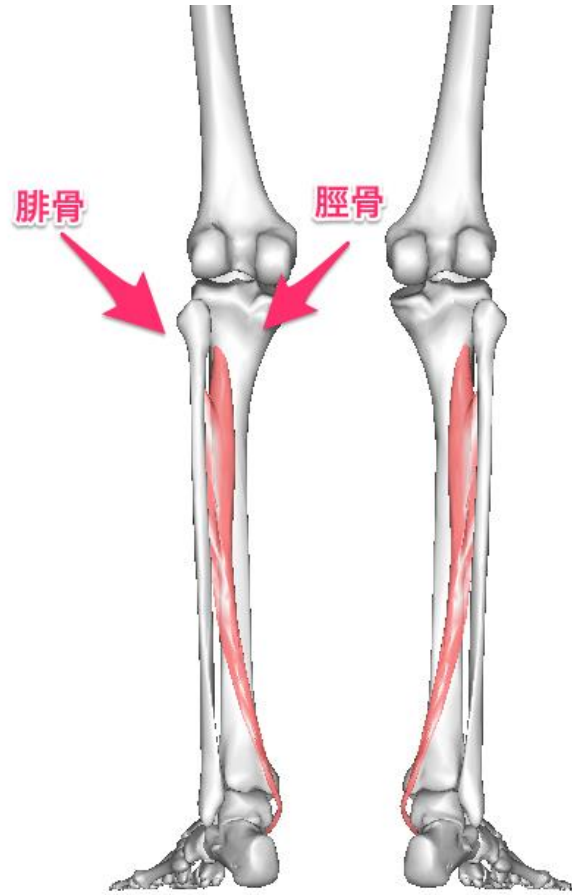
# シンスプリントのストレッチ法

- 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

# 腰のストレッチ（腰方形筋）

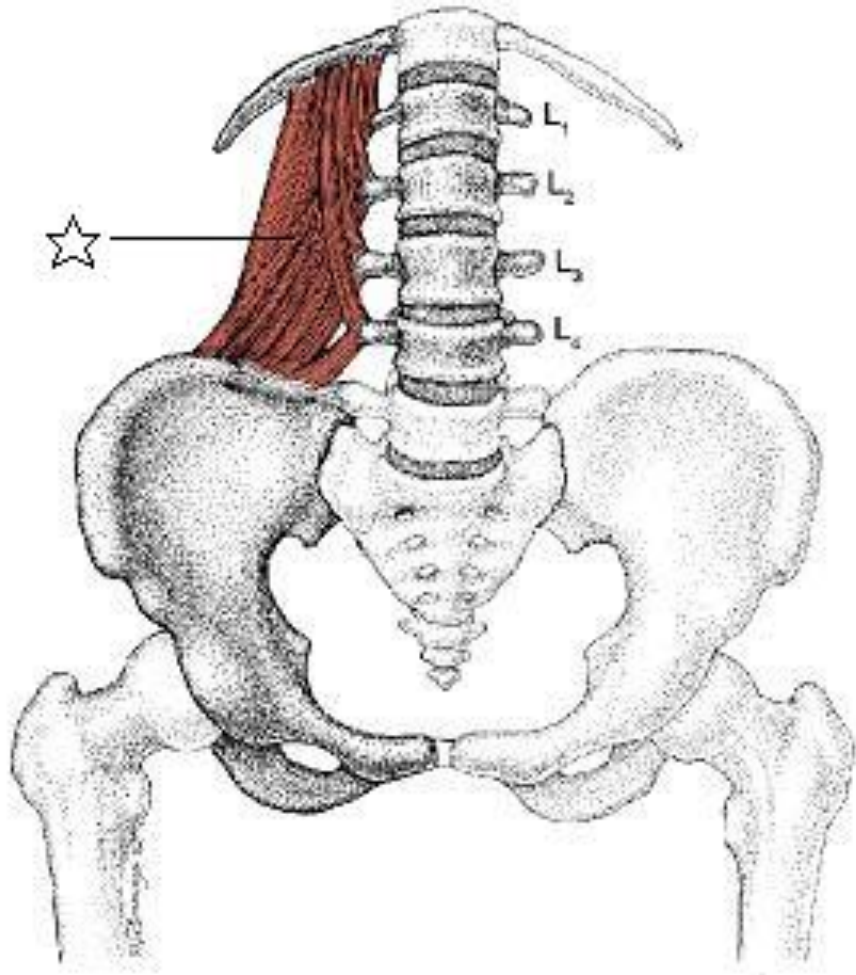
①膝を90度に立て、そのまま横へ倒します。

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しょう。



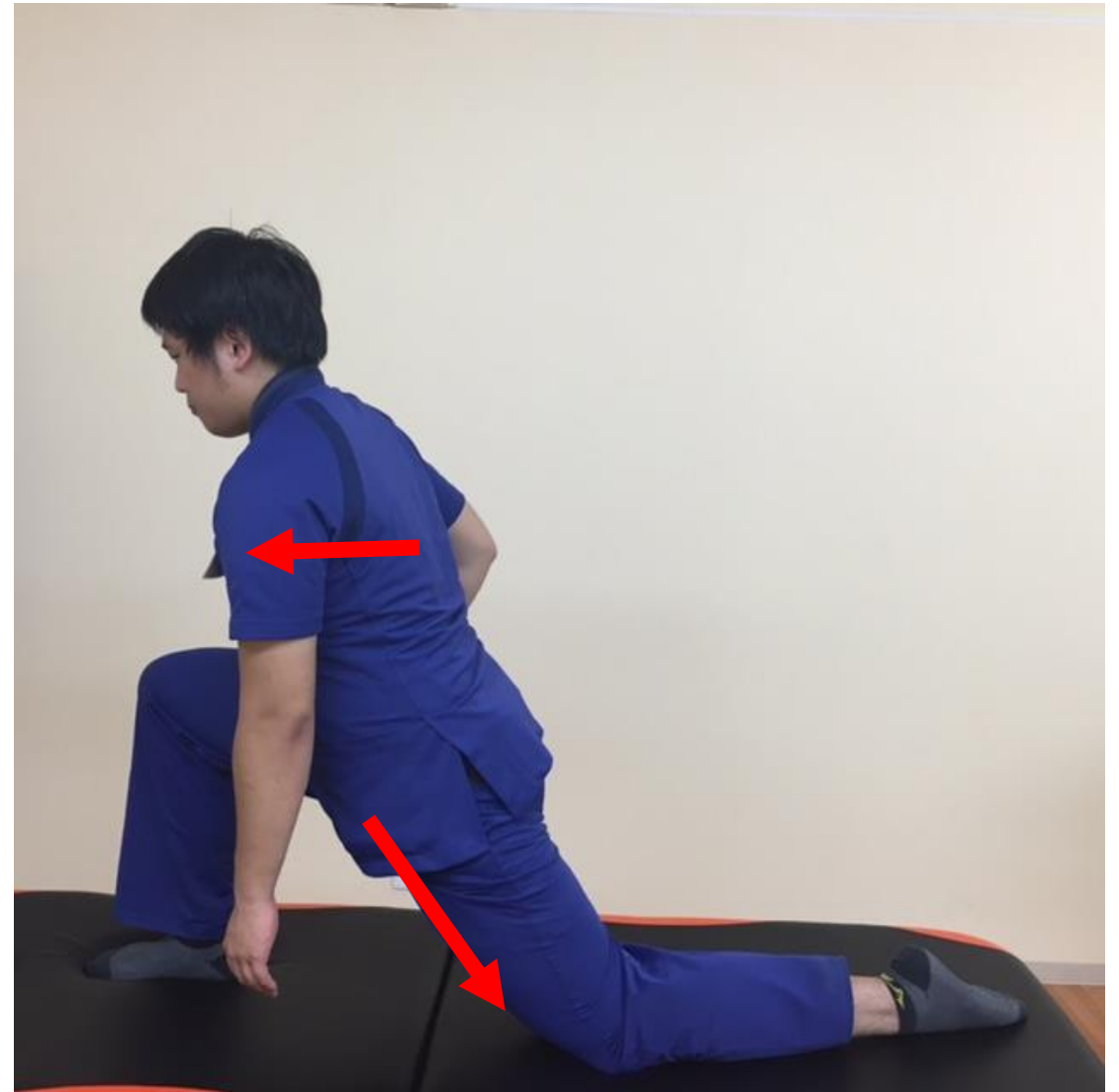


「ストレッチする筋肉」  
腰方形筋  
(ヨウホウケイキン)

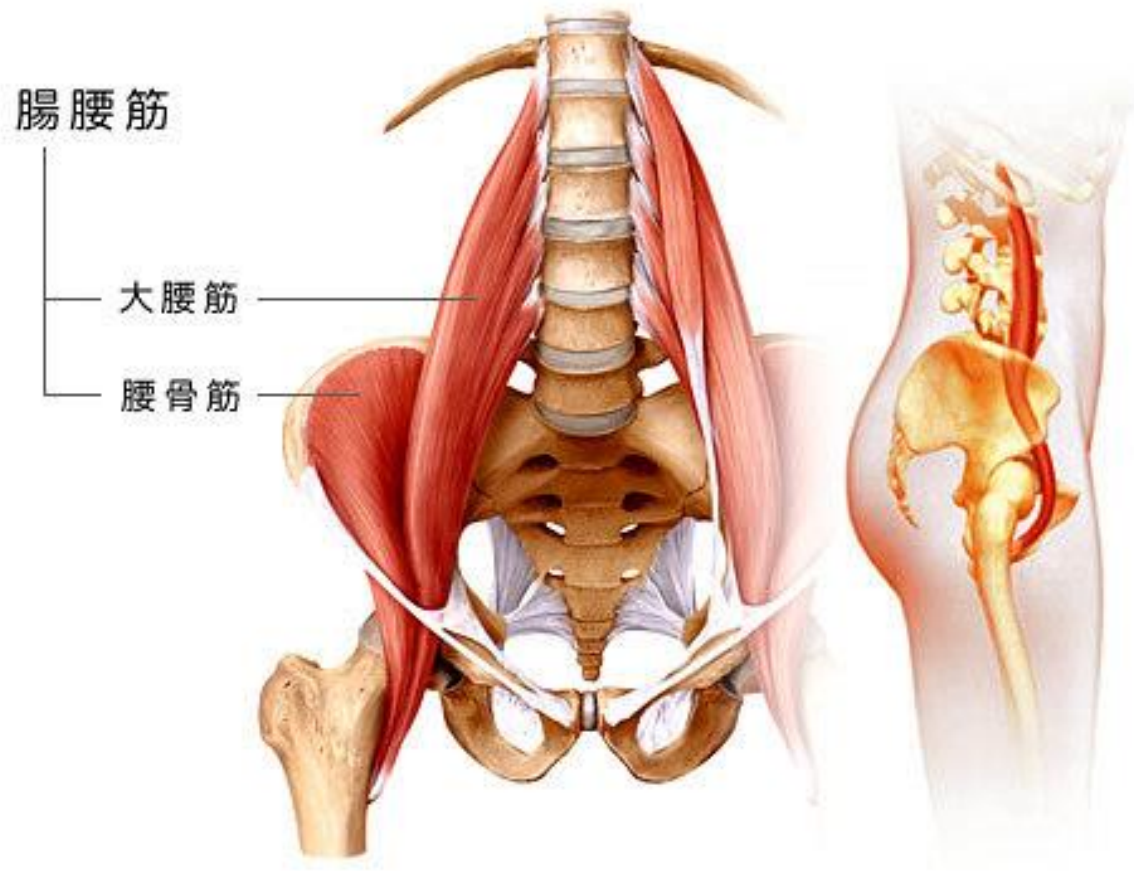
「筋肉の作用」  
腰椎の側屈、進展

# 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)

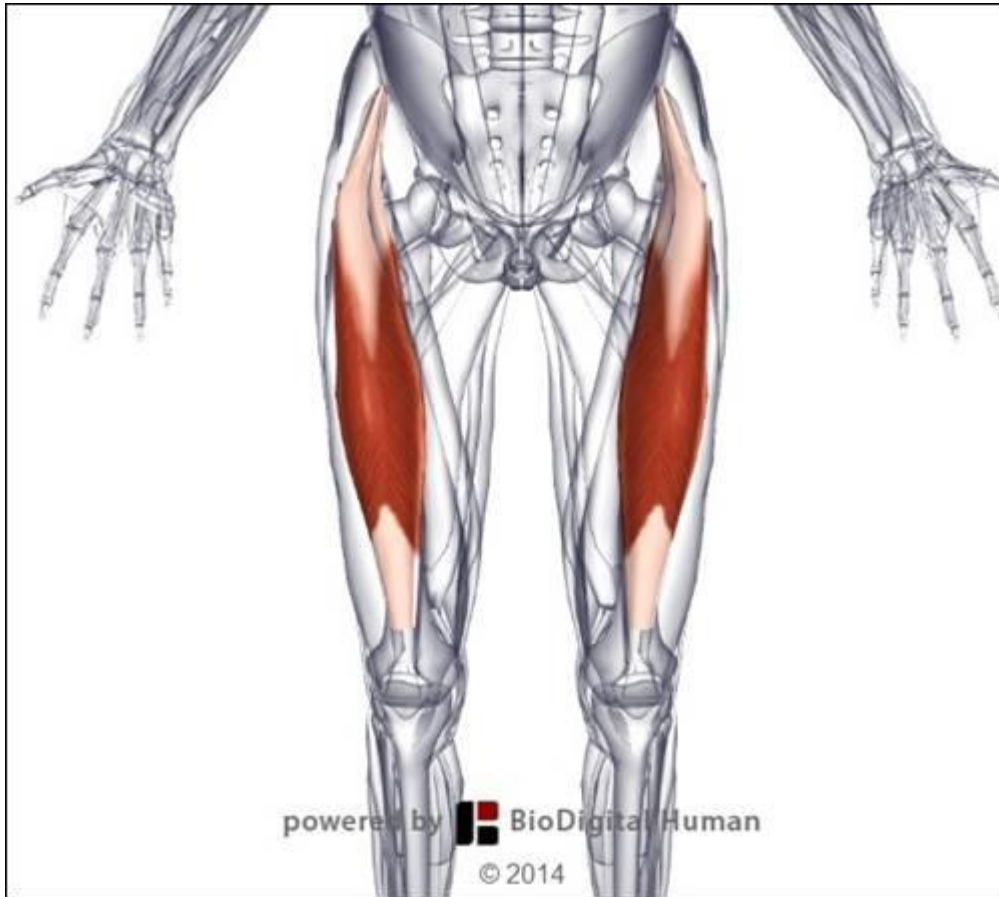
・筋の作用  
股関節の屈曲

ボールを蹴る時、走る時等  
股関節を曲げる時に使う筋肉

# オスグッド、ジャンパーズニー予防

- ①横になり、足部を持ち写真の様に足を後ろへ曲げていきます。
- ②より伸ばしたい場合は、股関節を後ろへ曲げます。
- ③太ももの前を意識して行いましょう。





「ストレッチする筋肉」

大腿直筋

(ダイタイチョッキン)

・筋の作用

膝を伸ばす筋肉

走る時等に膝や股関節を

曲げる時に使う筋肉

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りますが、  
「安静」「アイシング」「挙上」は出来る方も多と思います。  
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

