

サッカー選手に多いケガ 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

起こりやすいケガと症状

・シンスプリント

骨膜炎の一種。走ったり、跳んだりする時にスネの内側に痛みを感じる。悪化すると疲労骨折を発症してしまう事がある。

・オスグッドシュレッター症・ジャンパーズニー（膝蓋腱炎）

走ったり、ボール蹴る動作の時に膝の皿の下辺りに痛みが出る。悪化するとスネの骨を引っ張り、剥離骨折を発症してしまう。

・鵞足炎（内転筋群）

膝の内側には、3つの筋肉が付着している。

膝の曲げ伸ばしや、膝が内側に入る動作の時に膝の内側の下に痛みがでる。

サッカーでは、トラップやインサイドキックを多用する為、痛みが出やすい。

・股関節炎

ボールを蹴る動作や、走る動作の時に股関節の前面や外側に痛みがでる。

悪化すると歩行時にも痛みを伴う。

シンスプリント

①伸ばしたい方の足の3分の1程度段差に乗せます。

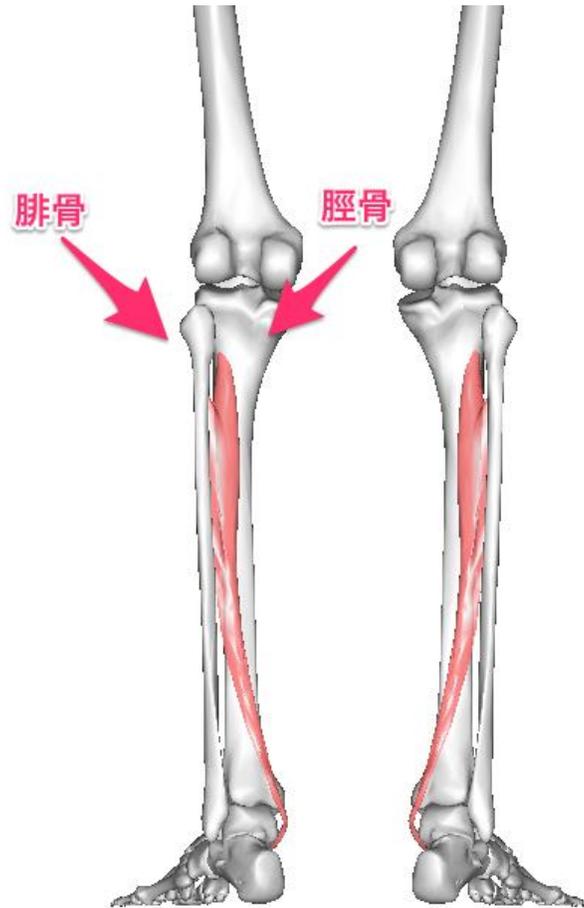
②そのまま、かかとの方へ重心を落としてストレッチしていきます。

15秒程度伸ばします。

これを両足2～3セット行います。

学校や家の階段等の段差でも行えます。





「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

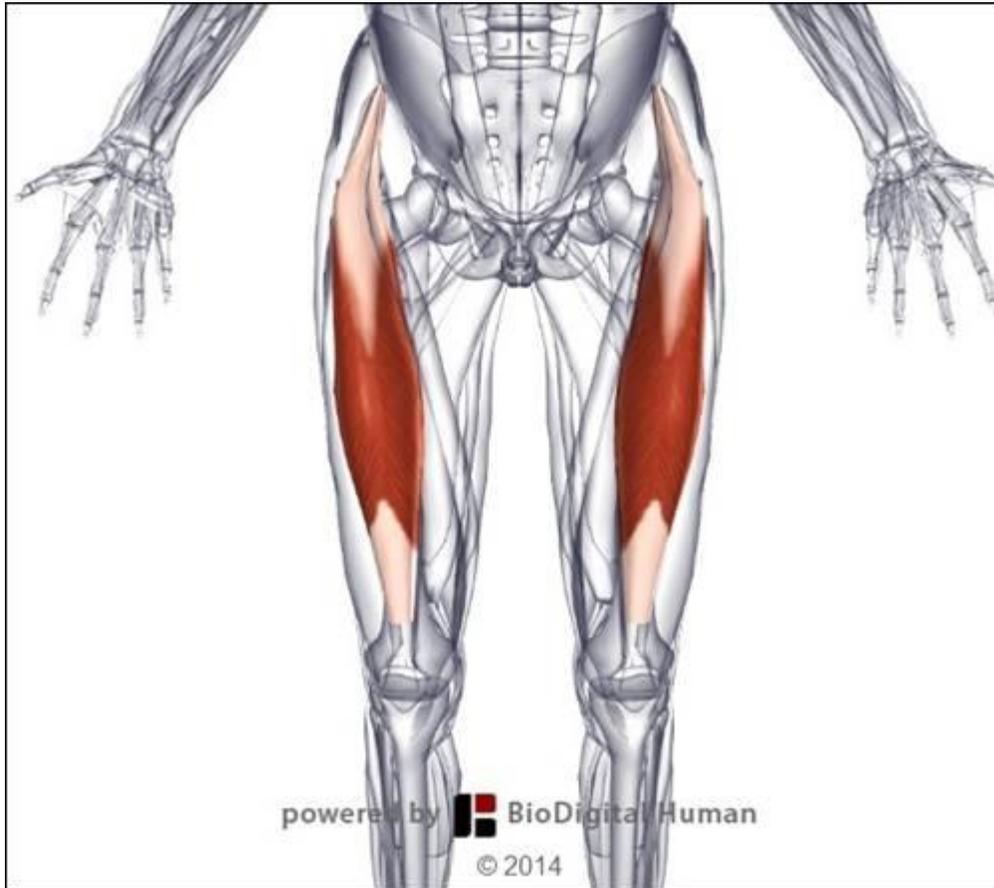
足首を内側や下方に曲げる

走る時や、跳ぶ時等の瞬発的な
動作で使う筋肉

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

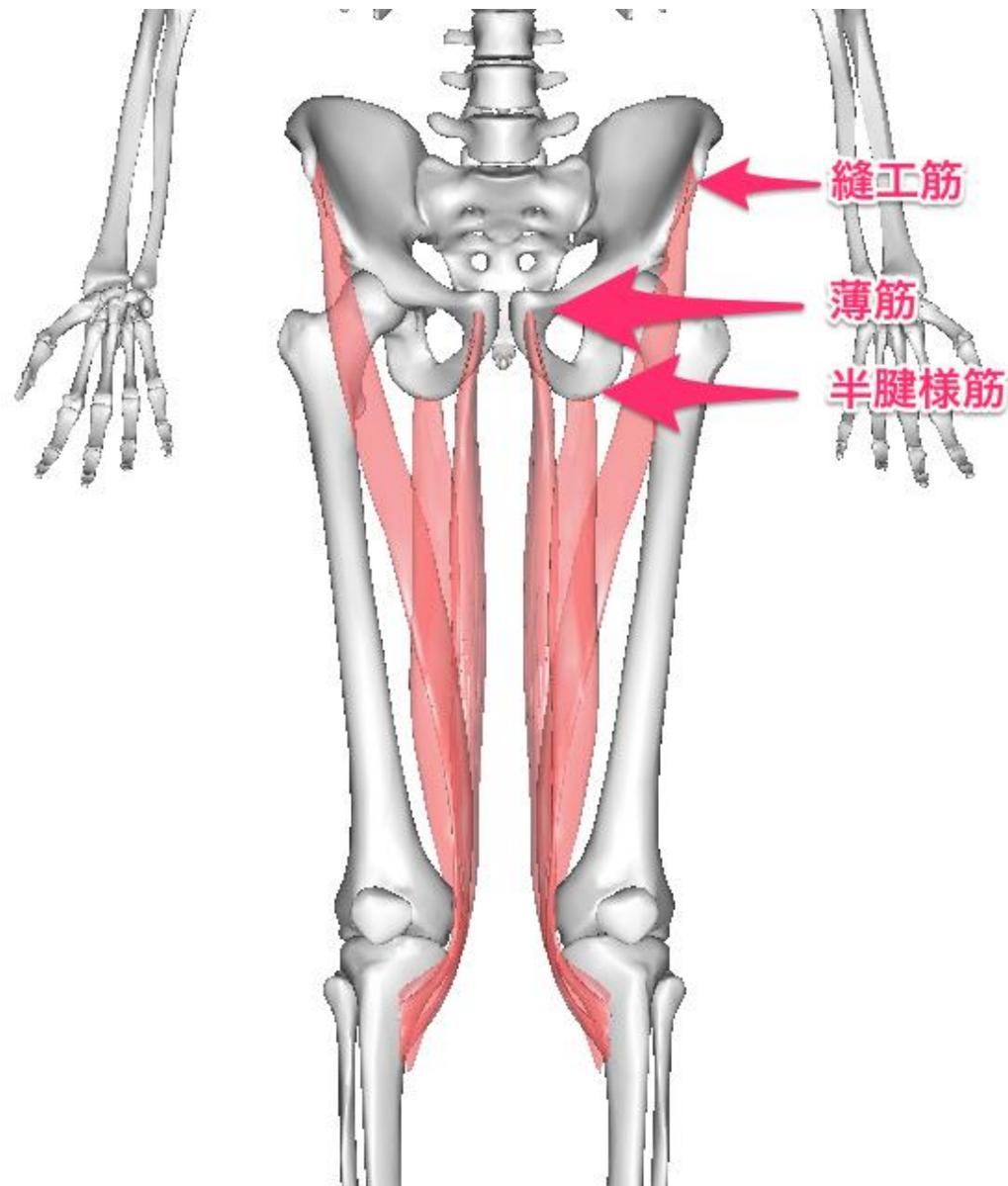
走る時、ボールをける時等に

膝を伸ばす時に使う筋肉

鷺足炎（縫工筋・薄筋）

- ①足先を正面に向け、伸ばす足（右足）を写真の様に伸ばし、逆の足（左足）は曲げます。
- ②徐々に上体を、伸ばした足（右足）の方へ傾けていき、ストレッチをかけていきます。





「ストレッチする筋肉」

縫工筋

(ホウコウキン)

薄筋

(ハツキン)

・筋の作用

股関節の屈曲、外転、外旋

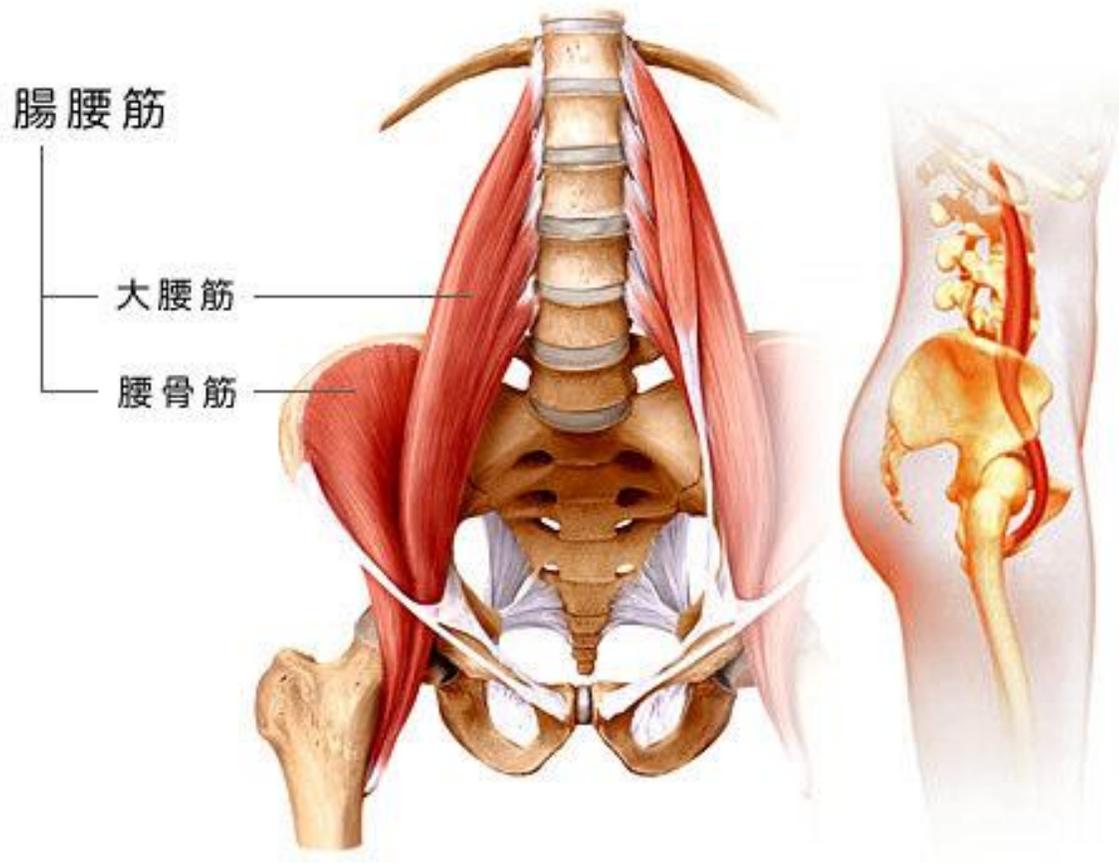
トラップやインサイドキックの時に
使う筋肉

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

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に痛みが続くケガです。
「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。

冷やし過ぎると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。

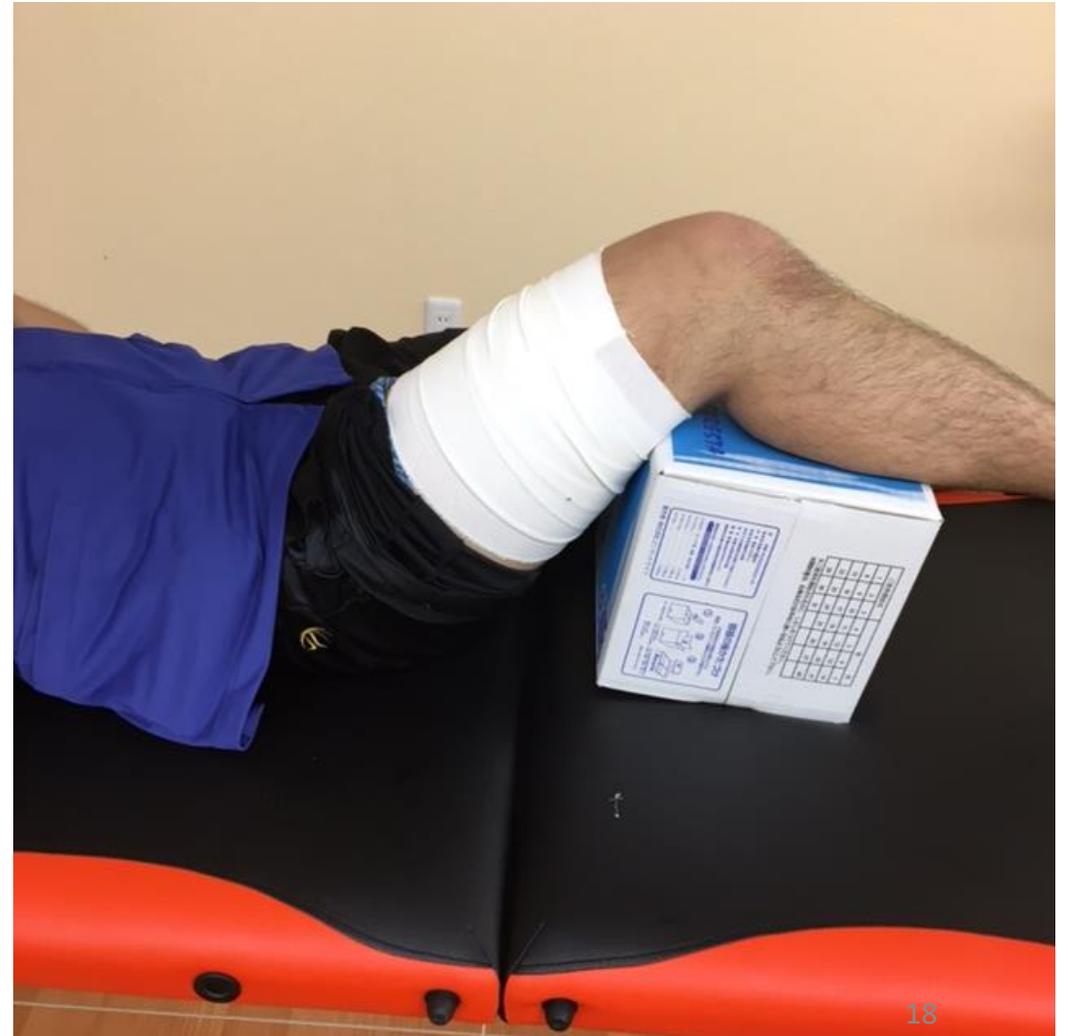


Elevation = 挙上

「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「ケガの予防法」と「RICES処置」を紹介しました。

今回紹介した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。

「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。

※「ウォーミングアップ」や「ストレッチ」も**勝利へのスキルUP**と考えて
頑張りましょう！

何か分からない事やケガをした時はお気軽にご連絡下さい。



■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

