



投擲選手のケガの予防と対処法

はぴねす鍼灸接骨院

筑後市大字山ノ井362-3

0942-27-7550

投擲選手の多いケガ

・肩の痛み

多くは肩周りの筋肉の使い過ぎにより起こる症状。悪化すると腱板損傷が起き、夜間痛や可動域制限が起こる場合もあります。

※腱板損傷とは・・・腱板とは肩の関節の奥にある筋肉の事で、投げる動作など腕を振り上げる事で、腱板と骨が繰り返す摩擦され腱板を傷つけ痛みを引き起こす症状。

・腰痛

腰を強く捻る動作やブロックする動作を繰り返す事で、腰に負担をかけ痛みを発生する。

- ・背部痛

投げる際に、背中の筋肉の収縮や伸張を繰り返す事で痛みを発症する。

- ・肘の痛み(内側上顆炎)

投げる際に、手首のスナップを使う動作で腕の筋肉に負担がかかり、肘の内側に炎症が起き痛みが出る。

- ・手関節の痛み(TFCC損傷 三角線維軟骨複合体損傷)

投擲動作の際に、手首を捻る動作の繰り返しや、柔軟性が低下した状態で投擲をする事で、手首の内側(小指側)にある靭帯を傷つける症状。

肩前面のストレッチ(大胸筋)

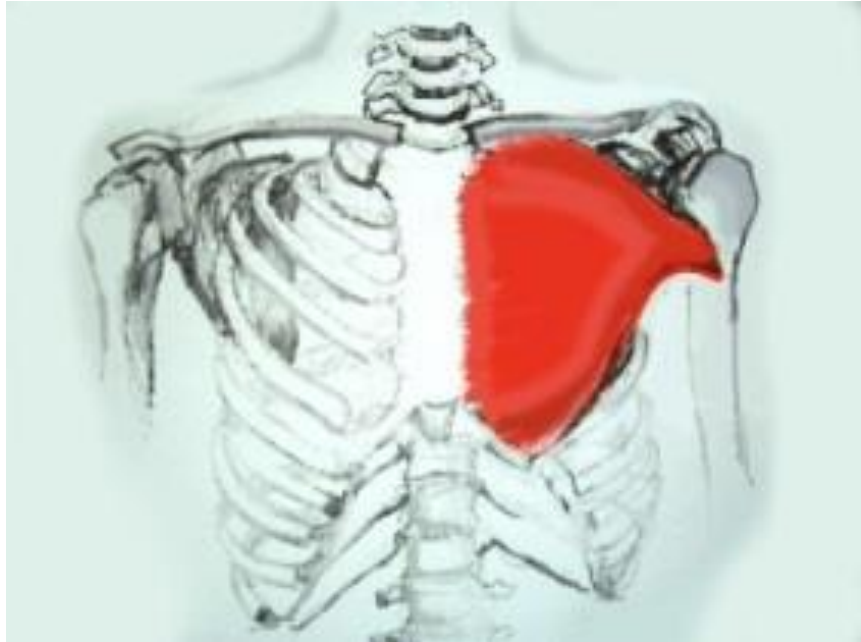
- ①壁に腕全体を付けます。
- ②腕を付けたまま、上半身を壁と逆に捻じって伸ばして行きます。
- ③胸の筋肉が伸びている事を意識して行ってください。



2人組ストレッチ(大胸筋)

- ①腕を頭の後ろで組み、姿勢を正します。
- ②そのまま、ストレッチを掛ける方が後ろへ周り両肘を持ちます。
- ③肩甲骨の間を膝でロックし、持っている肘を後ろへ引っ張り、ストレッチしていきます。





「ストレッチする筋肉」

大胸筋

(ダイキョウキン)

・筋肉の作用

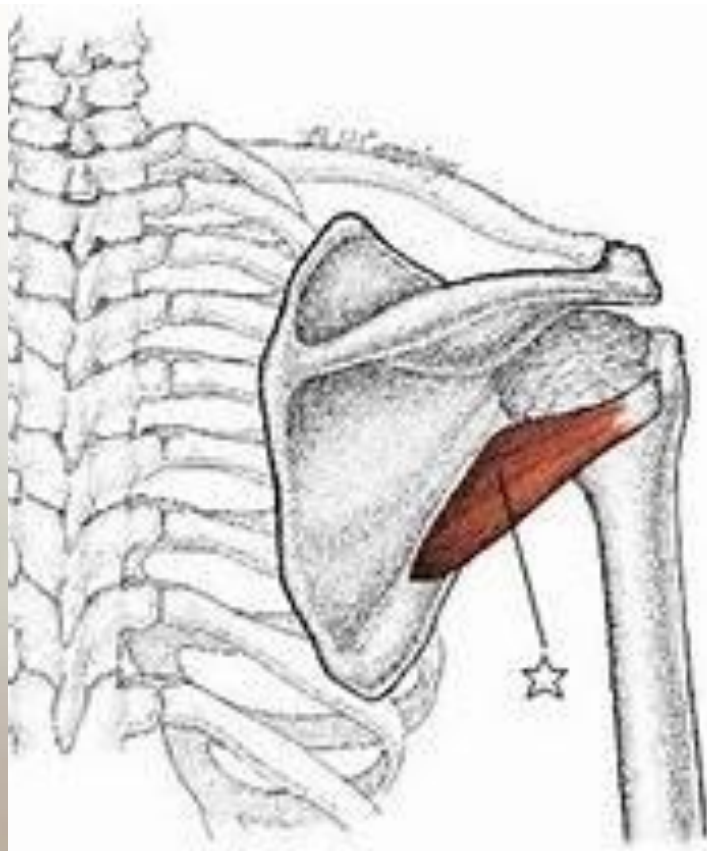
腕を内側に曲げる筋肉

肩後面のストレッチ(小円筋、棘下筋)

- ①伸ばしたい方を写真のように後ろに回します。
- ②回した腕を前方に引っ張り、肩関節後面にストレッチをかけていきます。



• 後ろから



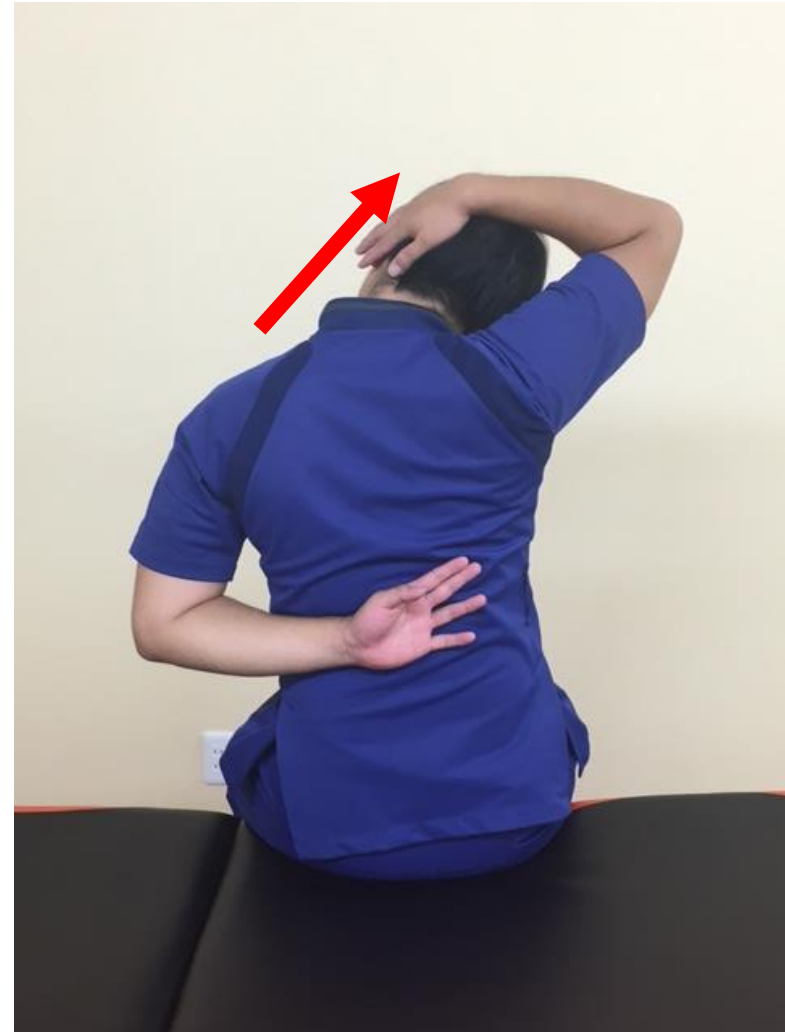
「ストレッチする筋肉」
小円筋
(ショウエンキン)

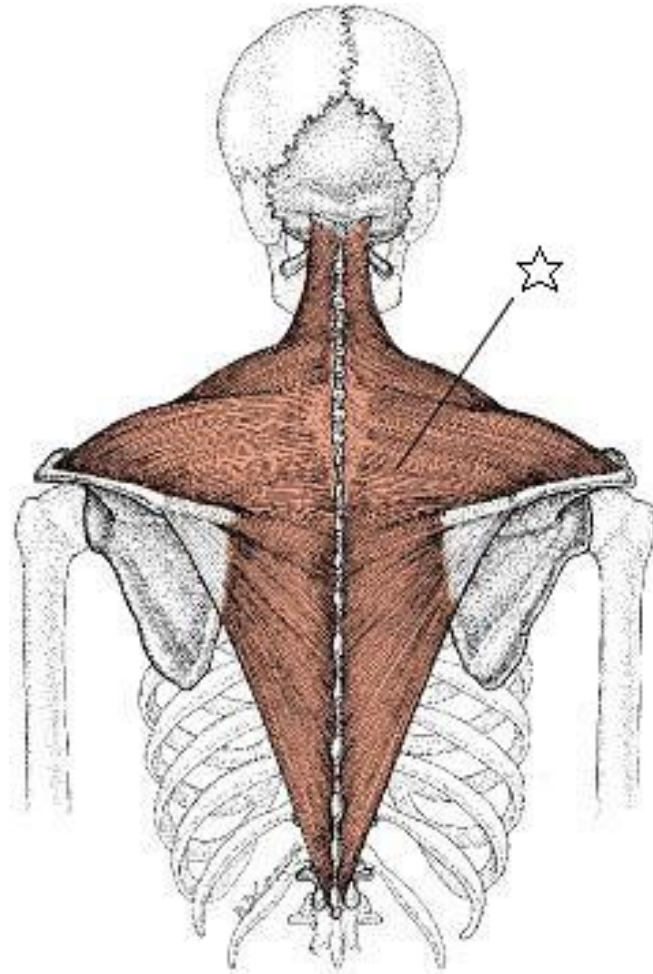
筋肉の作用
肩を内側に曲げる

投球時に振りかぶる
時に使う筋肉

僧帽筋・棘上筋ストレッチ

- ①伸ばしたい方の手を、写真の様に組みます。
- ②なるべく両方の肩の高さが同じ高さになるようにします。
- ③そのまま頭を押しさえストレッチしていきます。





「ストレッチする筋肉」

僧帽筋

(ソウボウキン)

筋肉の作用

- ・肩甲骨を上へ上げる
- ・肩甲骨を回旋させる

腰のストレッチ（腰方形筋）

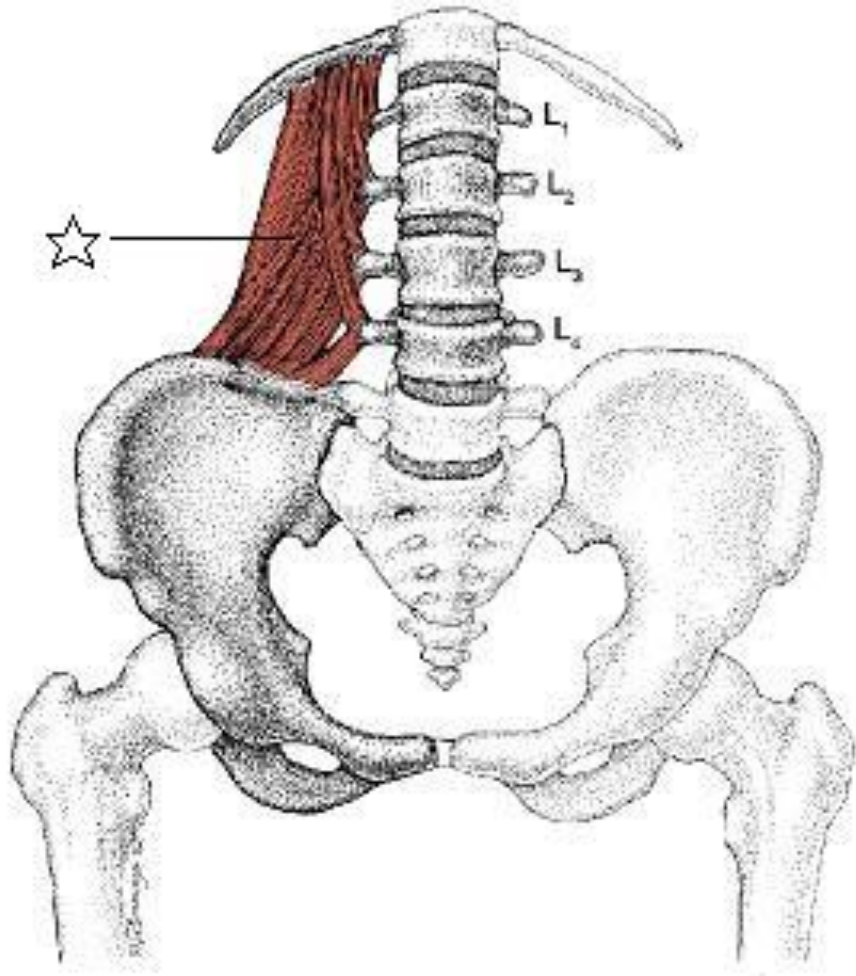
①膝を90度に立て、そのまま横へ倒します。

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。





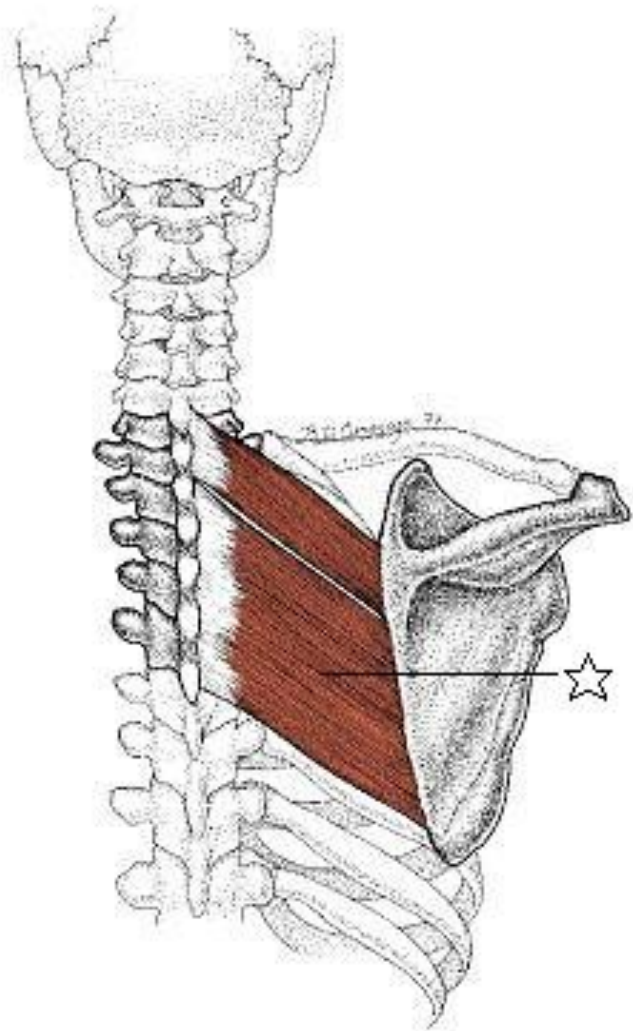
「ストレッチする筋肉」
腰方形筋
(ヨウホウケイキン)

「筋肉の作用」
腰椎の側屈、進展

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

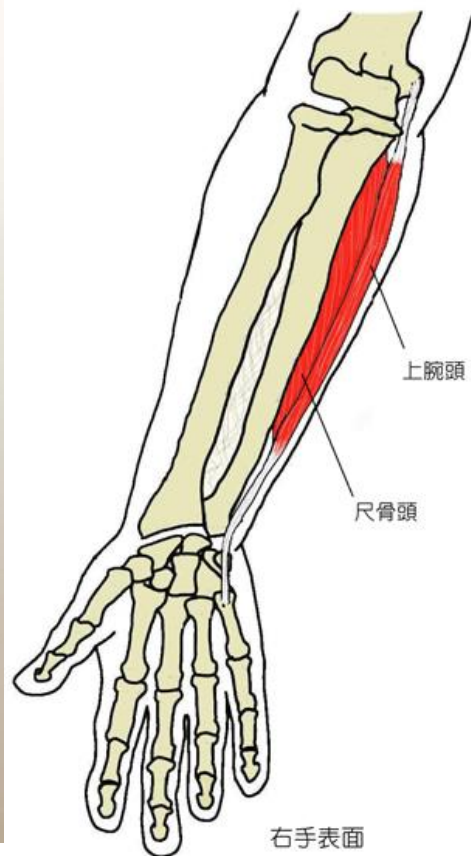
肩甲骨を回旋する

前腕部ストレッチ

- ①中指、薬指、小指を持ち写真のように伸ばしていきます。
- ②前腕の内側が伸びるよう意識して行います。



・横から見たとき



「ストレッチする筋肉」
尺側手根屈筋
(シャクソクシュコンクツキン)

・筋肉の作用
手首を手掌側に
曲げる

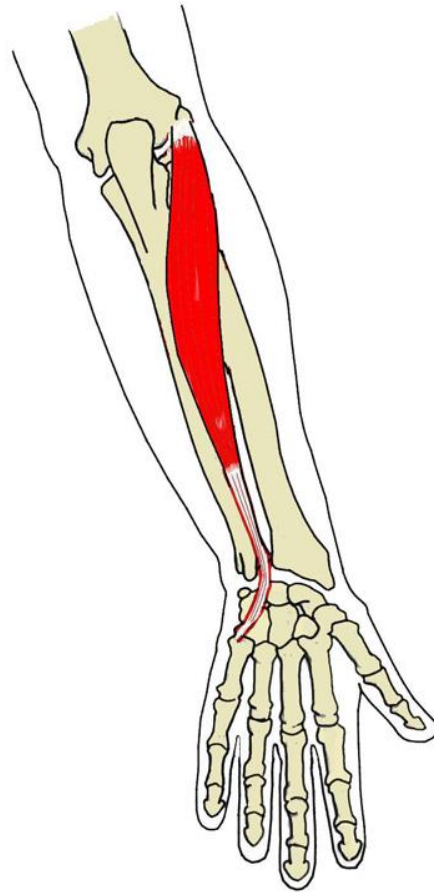
手首のスナップで
使う筋肉

前腕部後面のストレッチ

- ①写真のように手の平を下にして親指以外の指を持ちます。
- ②そのまま、写真の様に自分の方へ手首を曲げてストレッチしていきます。



- 横から見たとき



「ストレッチする筋肉」

橈側手根伸筋

(トウソクシュコンシンキン)

・筋肉の作用

手首を手背側に
曲げる

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

