

ソフトボール選手に多い ケガとストレッチ予防法



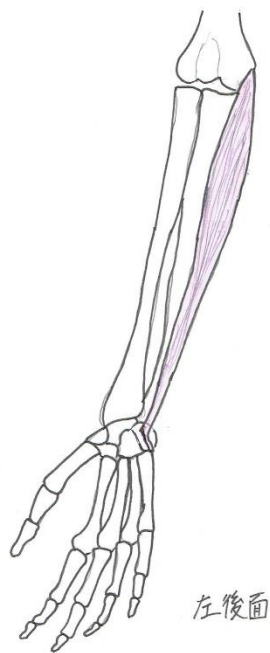
筑後市はびねす鍼灸接骨院
福岡県筑後市山ノ井362-3
0942-27-7550

野球肘（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

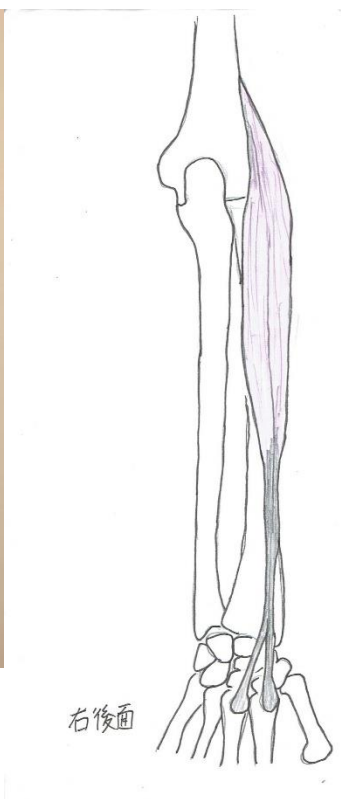
手首のスナップで
使う筋肉

野球肘（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

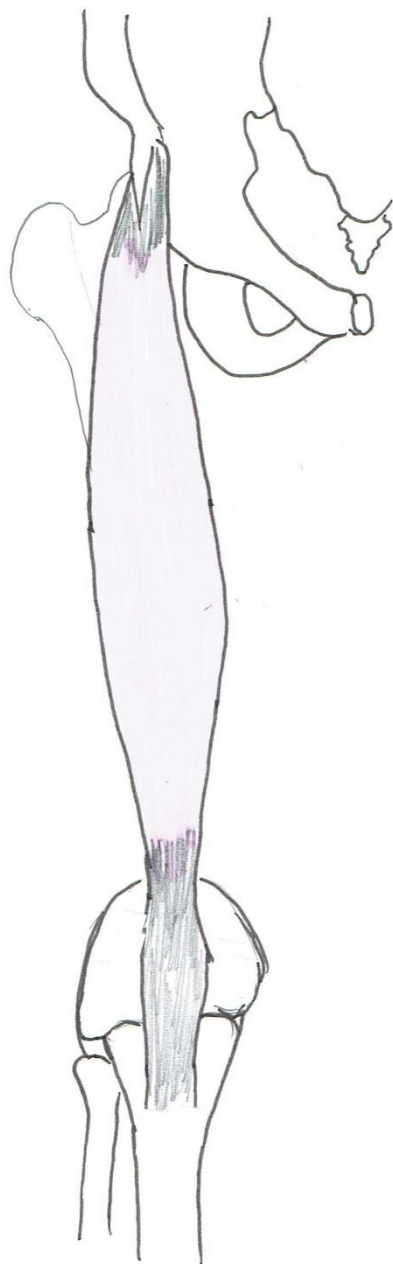
手首を手背側に
曲げる

オスグッドシュレッターの予防 (大腿部前面のストレッチ)

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



右前面



「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

シンスプリント(脛骨過労性骨膜炎)

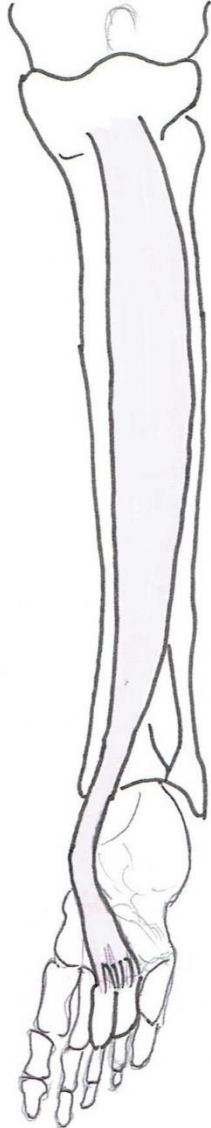
①伸ばしたい方の足を3分の1程度段差に乗せます。

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秒程度伸ばしていきます。
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。



右後面



「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

投げる時や、走るとき等

瞬発的な動作で使う筋肉

肩前面のストレッチ(大胸筋)

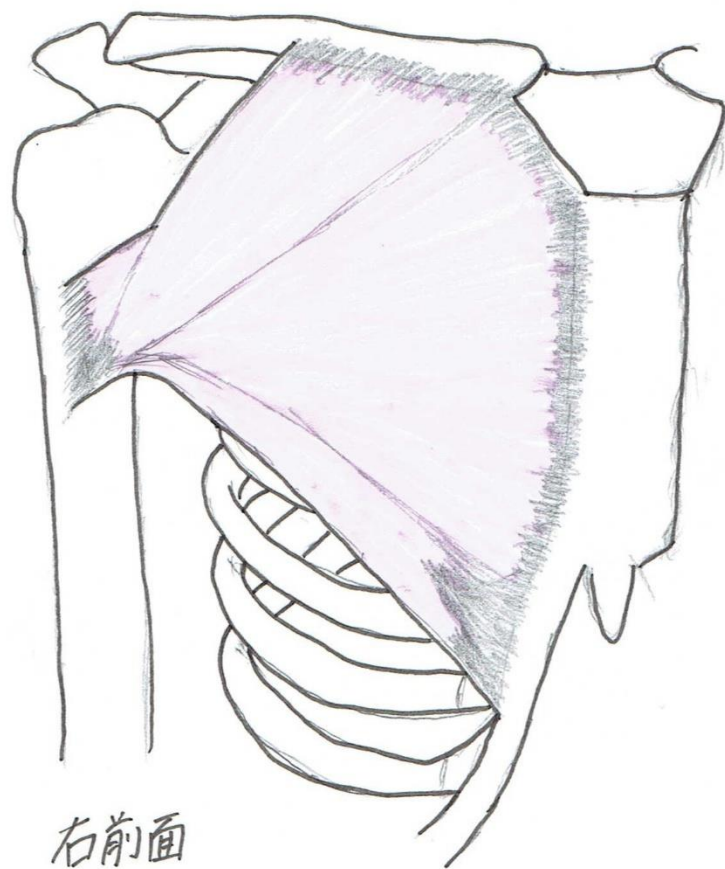
- ①壁に腕全体を付けます。
- ②腕を付けたまま、上半身を壁と逆に捻じって伸ばして行きます。
- ③胸の筋肉が伸びている事を意識して行ってください。



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

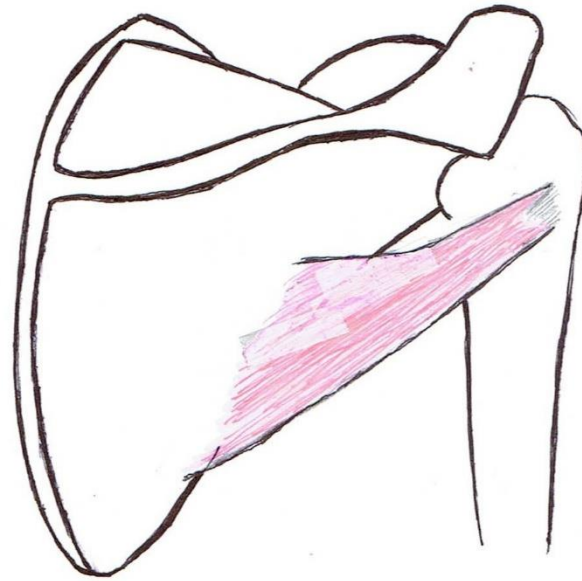
投球時、腕を振る時に
使う筋肉

肩後面のストレッチ(小円筋)

- 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



右後面

「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

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

靱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、靱帯・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。



〒833-0031

筑後市大字山ノ井362-3

(筑後警察署前)

TEL・FAX

0942-27-7550

■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	○	○	○	○	○	○
	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

