

# バレーボールのケガ予防と 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

# 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。

- ・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、跳んだりする事で膝のお皿の下辺りに痛みが出る。悪化すると脛の骨を引っ張り、剥離骨折を発症してしまう。

- 肩関節障害

バレー選手に多い肩関節障害の原因の多くは使い過ぎによるものです。

使い過ぎると腱板損傷を引き起こす恐れがあります。

予防としてストレッチが効果的です！

# 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。

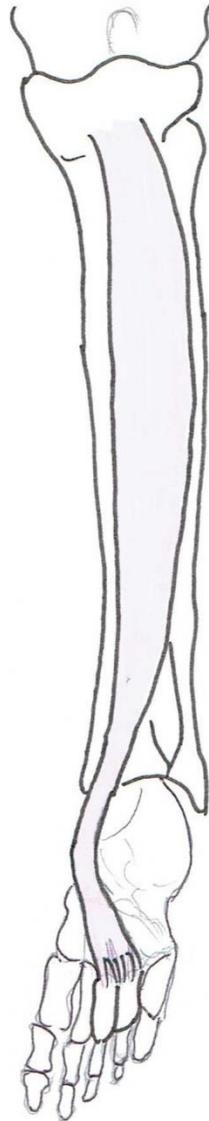
15秒程度伸ばします。

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。



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

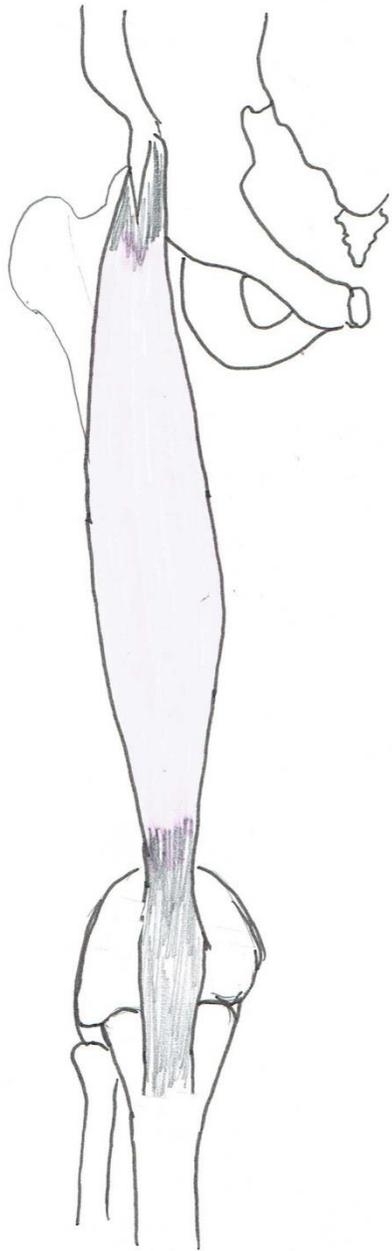
足首を内側や下方に曲げる

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。





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

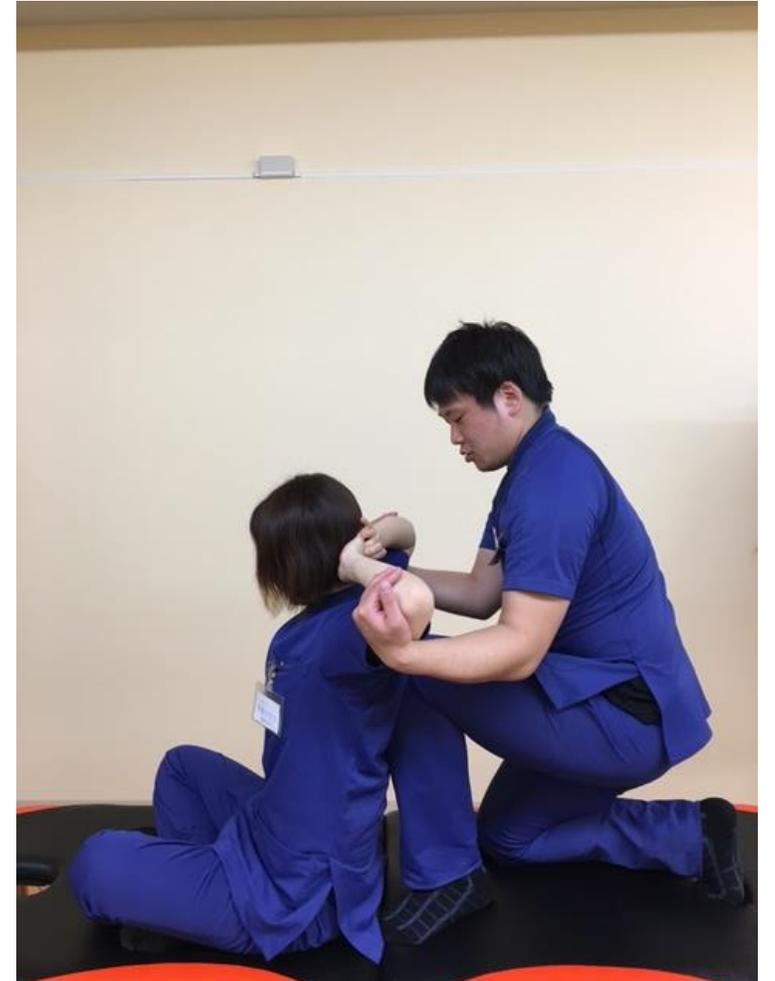
# 肩前面のストレッチ(大胸筋)

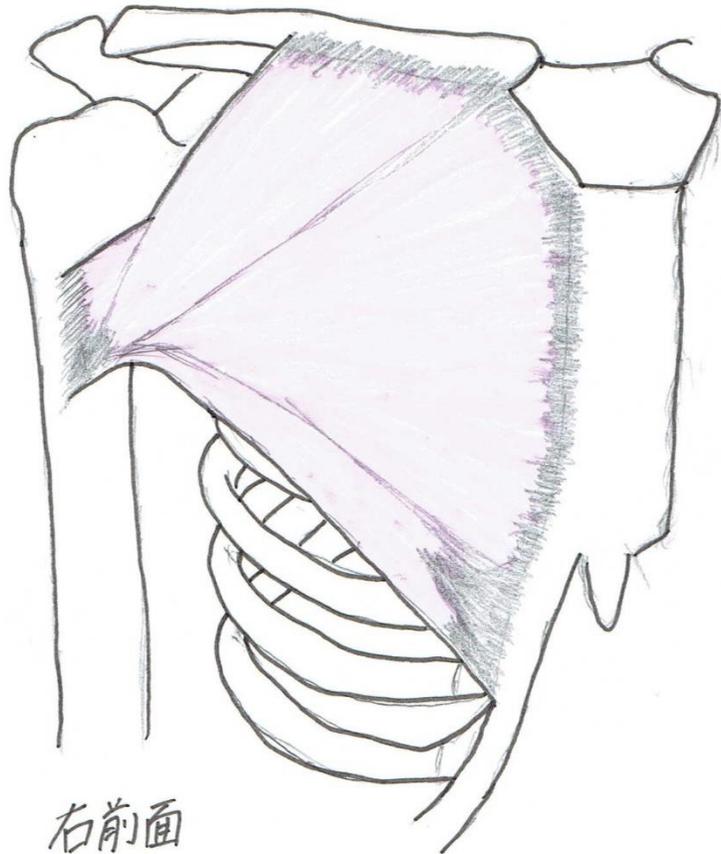
- ①壁に腕全体を付けます。
- ②腕を付けたまま、上半身を壁と逆に捻じって伸ばして行きます。
- ③胸の筋肉が伸びている事を意識して行ってください。



## 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

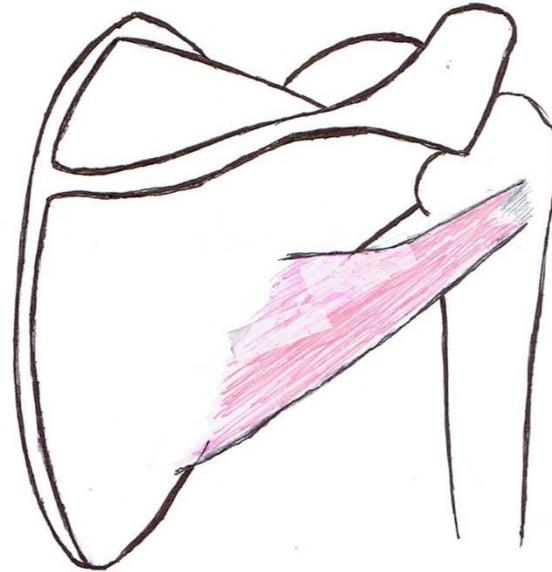
腕を内側に曲げる筋肉

# 肩後面のストレッチ(小円筋)

- 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

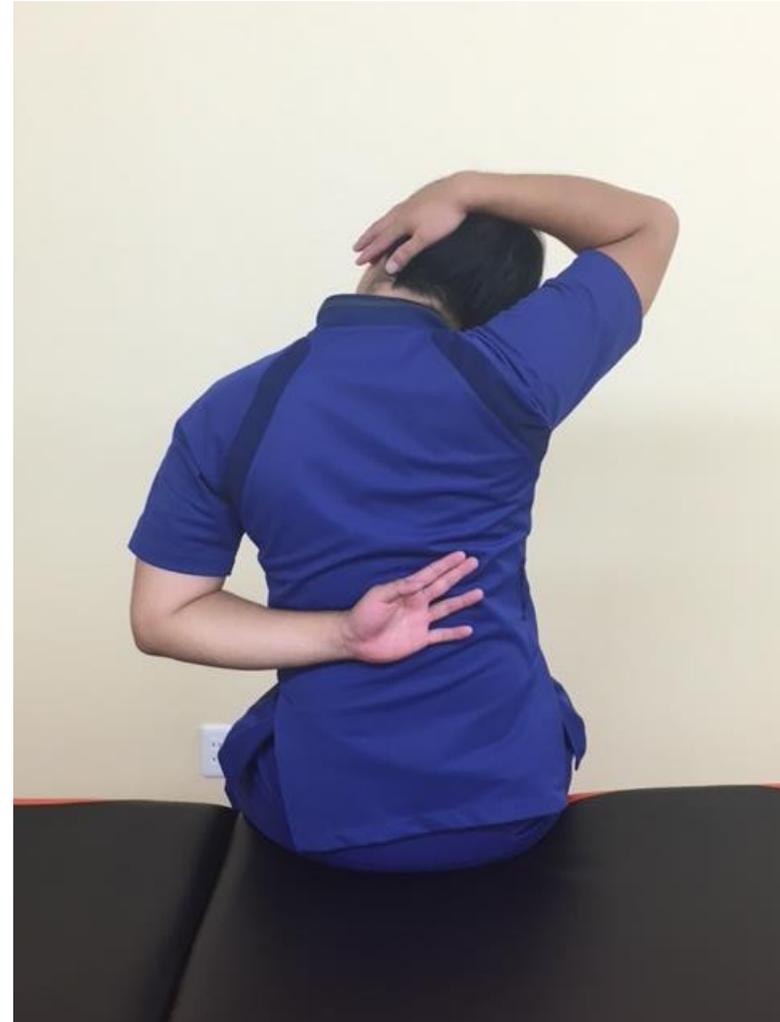
肩を内側に曲げる

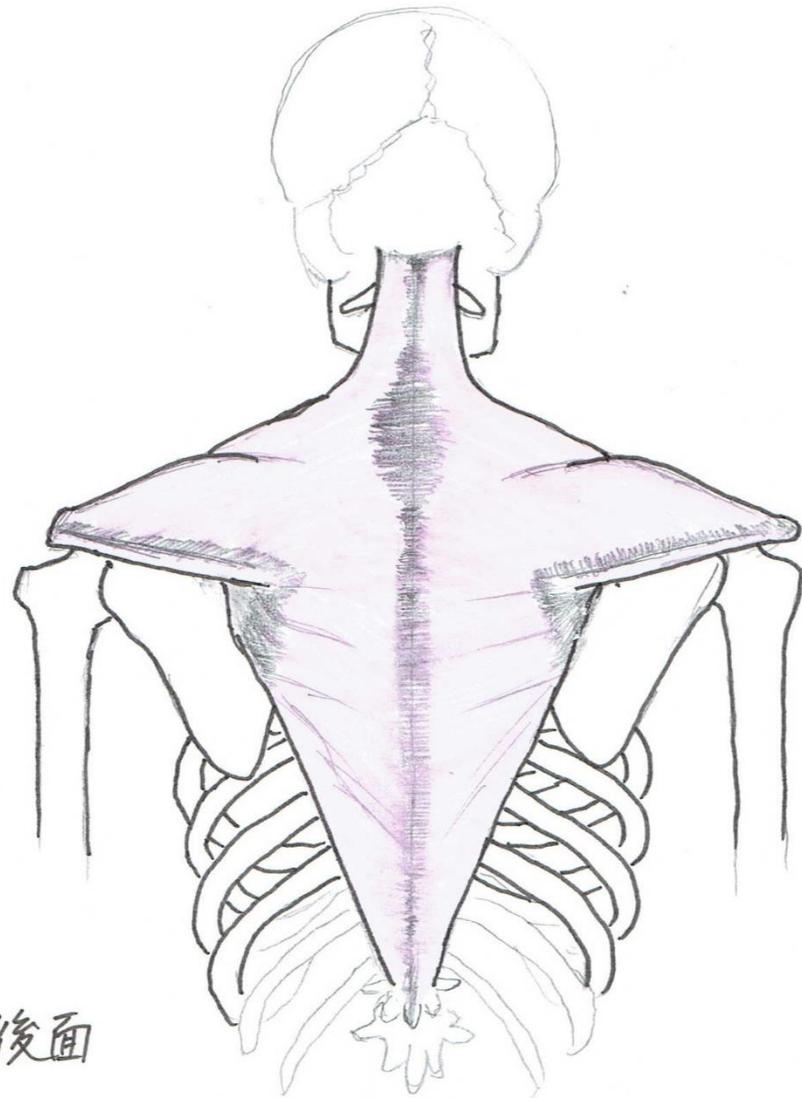
投球時に振りかぶる

時に使う筋肉

# 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なるべく両方の方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。





後面

「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

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

