

# テニスのケガ予防と 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

# テニスに多いケガ

- 肩周りの痛み

ラケットを振る動作の繰り返しで、負担をかけ痛みを誘発する。

- 腰の痛み

テニスは腰を捻じる動作も多く、腰に負担をかけ痛みを誘発する。

- 大腿部の肉離れ

テニスは、急激に止まったり、動いたりする動作が多いため筋肉の繊維を傷つけ、痛みを発症する。

- ・ アキレス腱炎

地面をける動作の繰り返しで負担をかけ、痛みを発症する。

- ・ 肘・手首の痛み

スイング動作の際に、手首を返す事で負担をかけ痛みを発症する。

# 肩前面のストレッチ(大胸筋)

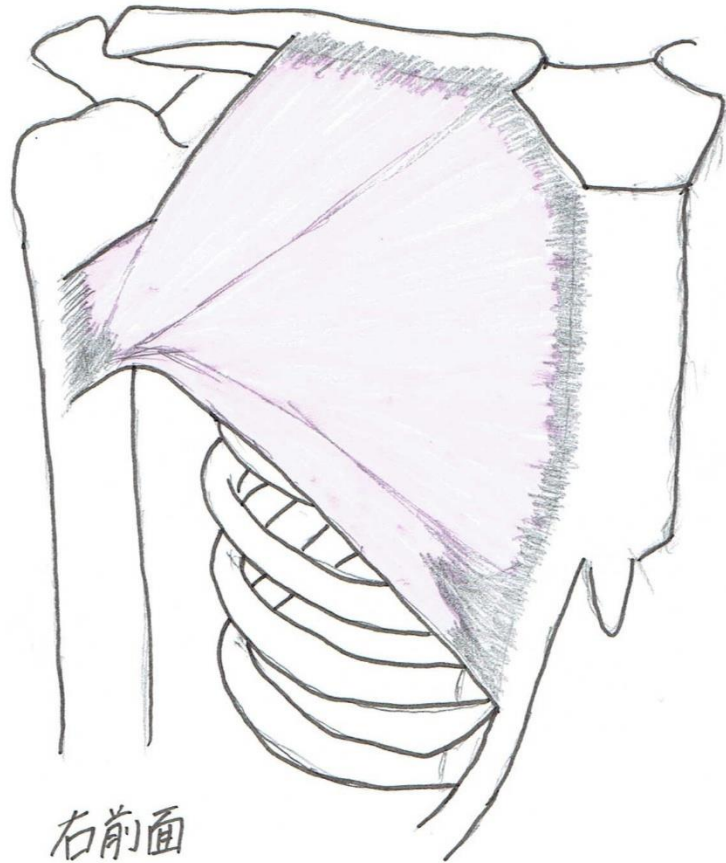
- ①壁に腕全体を付けます。
- ②腕を付けたまま、上半身を壁と逆に捻じって伸ばして行きます。
- ③胸の筋肉が伸びている事を意識して行ってください。



## 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

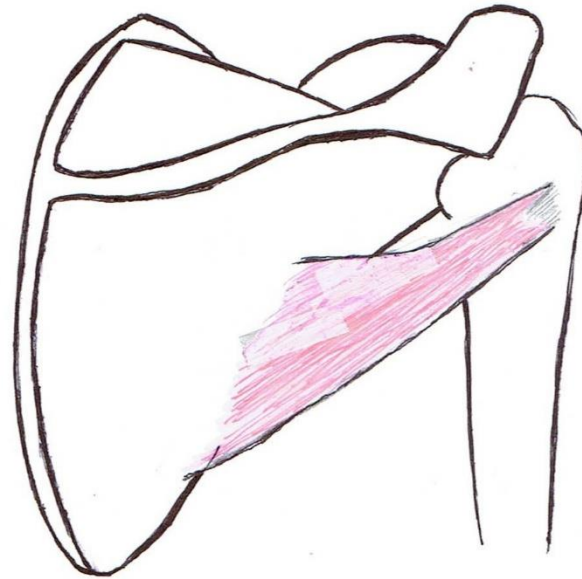
腕を内側に曲げる筋肉

# 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



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

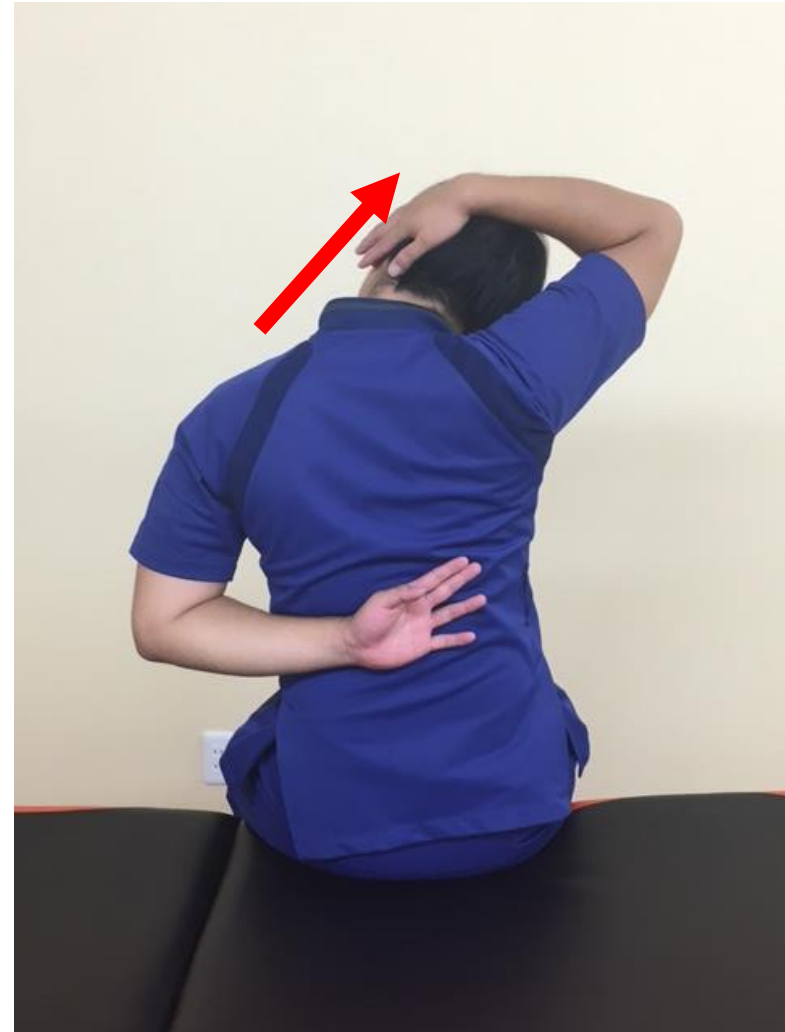
腕を振りかぶる

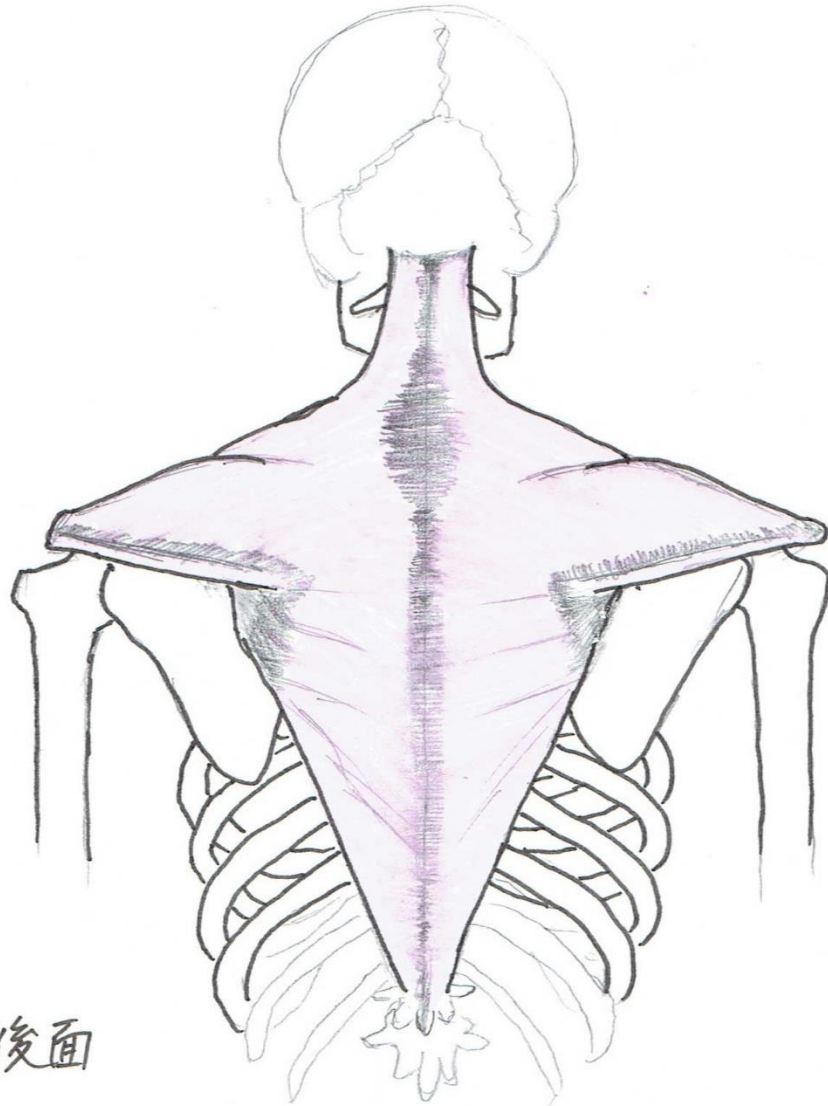
時に使う筋肉



# 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。





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

# 腰のストレッチ（腰方形筋）

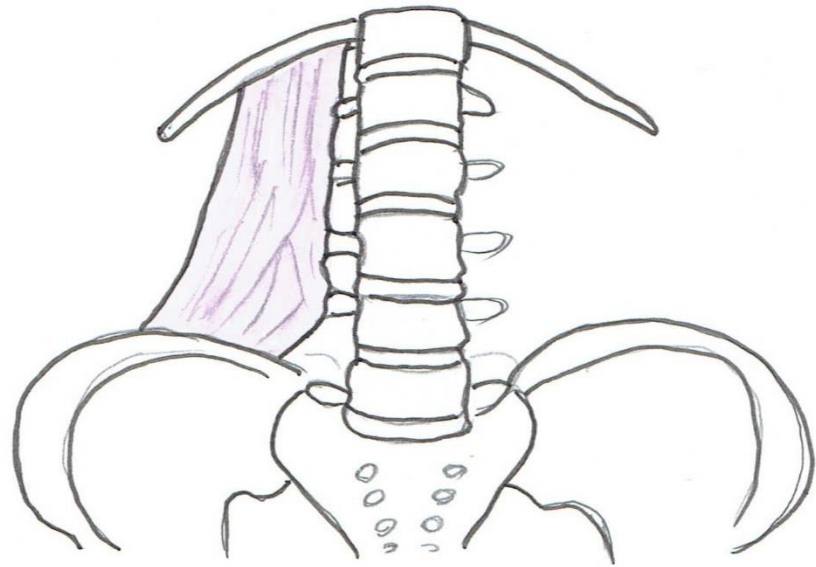
①膝を90度に立て、そのまま横へ倒します。

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。





右前面

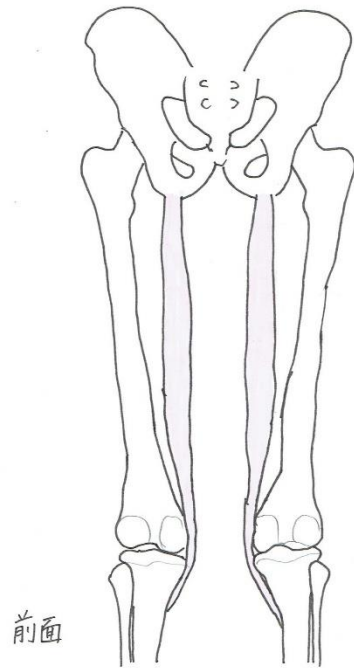
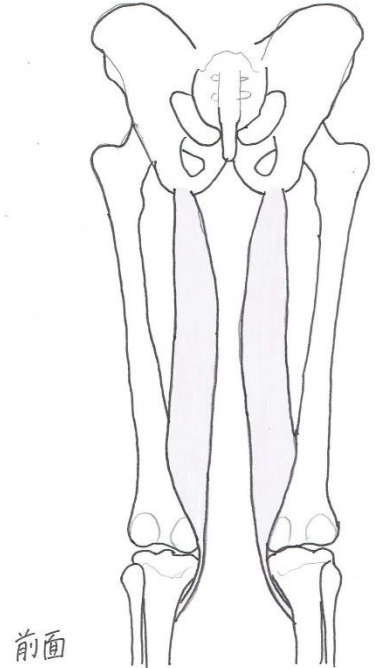
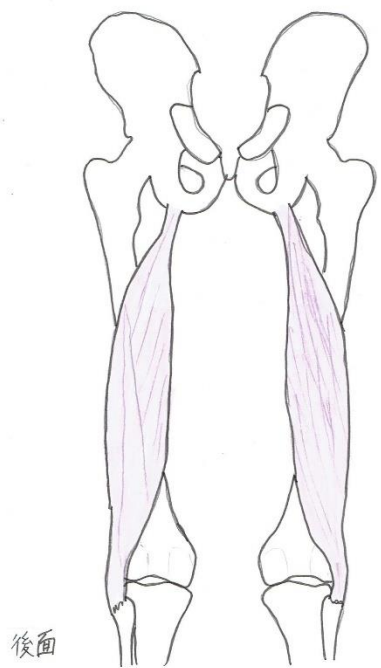
「ストレッチする筋肉」  
腰方形筋  
(ヨウホウケイキン)

「筋肉の作用」  
腰椎の側屈、伸展

# ハムストリングスのストレッチ

- ① 伸ばす方と逆の脚は、写真の様に曲げます。
- ② 伸ばす方の脚は、膝が曲がらない様に注意します。
- ③ 膝を伸ばした状態で、ストレッチをする方の脚へ胸が近づく様に曲げて行きます。





ストレッチする筋肉  
「ハムストリングス」  
( 太ももの裏 )

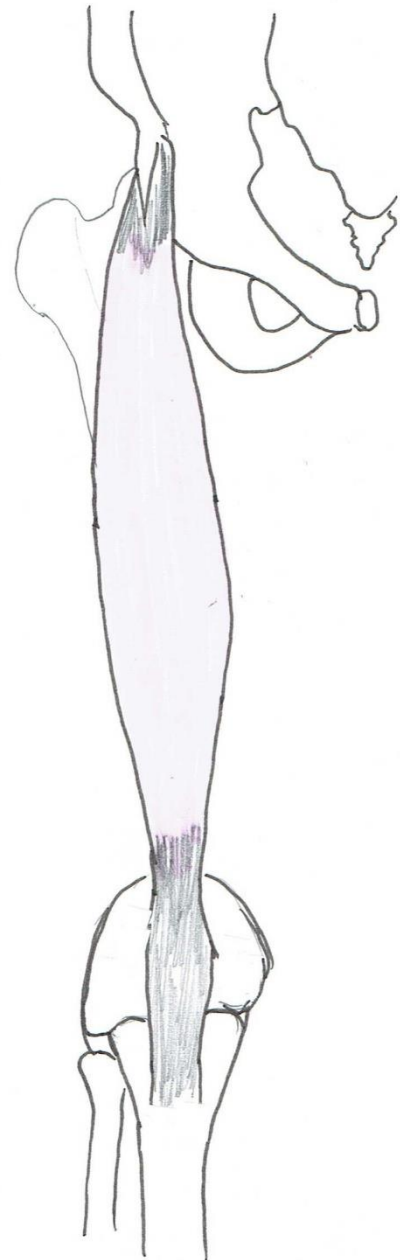
筋の作用(働き)  
膝関節を曲げる動作



# 太もも前面のストレッチ

- 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

(ダイタイチヨツキン)

・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



# 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。

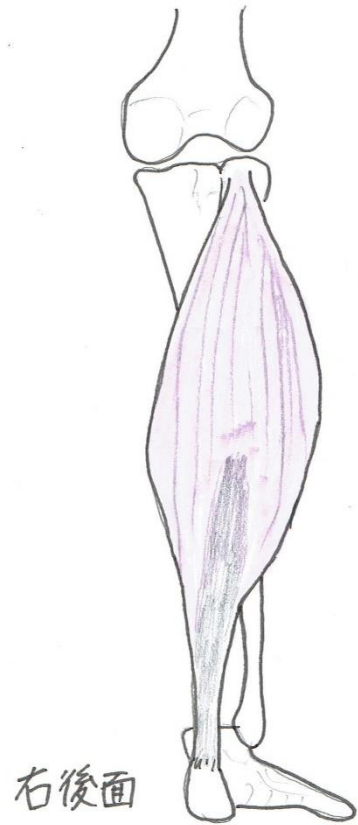


# アキレス腱のストレッチ法

- 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」

下腿三頭筋

(カタイサントウキン)

筋の作用

足首の底屈

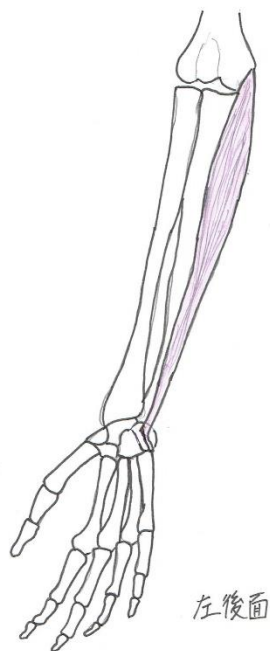
走る際に地面をける動作

# 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

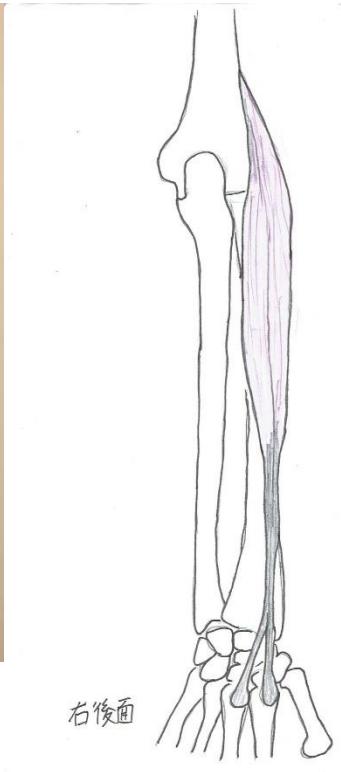
手首のスナップで  
使う筋肉

# 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	○	○		○	○	
			○			○

■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

