中距離・長距離のケガの予防と応急処置

はぴねす鍼灸接骨院

筑後市大字山ノ井362－3
０９４２ー２７－７５５０

起こりやすいケガ

・シンスプリント

骨膜炎の一種。走り出すとスネの内側下３分の１のエリアに痛みを感じる。悪化すると疲労骨折を発症してしまう。

・足底筋膜炎

足裏の中央からかかとにかけて、足の土踏まずの所に痛みが伴う。

・ランナー膝（腸脛靭帯炎）

長時間のランニングにより、太ももから膝の外側にかけて痛みを感じる症状。

・中足骨炎
着地の瞬間や、蹴りだし等の反復動作の繰り返しで痛める。
悪化すると疲労骨折を発生する。

・腰痛
背中、腰、脚の柔軟性の低下や、筋力不足により発症する。
悪化するとヘルニアや、疲労骨折を引き起こす。

・背部痛
腕を振る際に後ろへ引く動作や、着地の際の衝撃で筋肉を緊張させ痛みを誘発する。背中の筋肉の緊張で呼吸量が減り、持久力を低下させてしまう場合もある。

・股関節炎

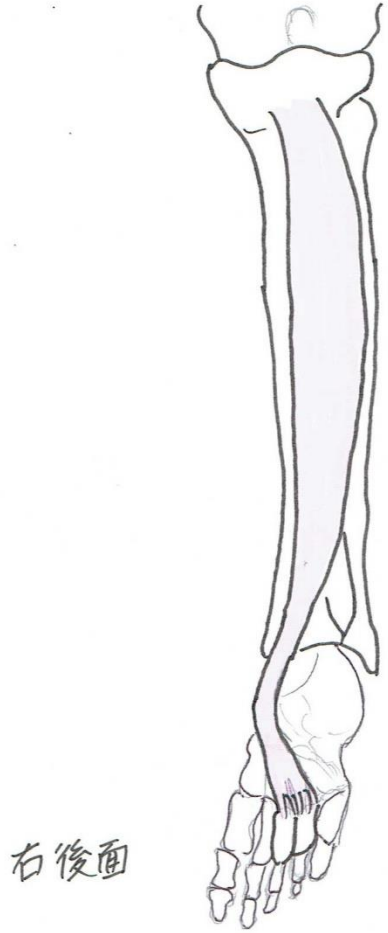
走る際に脚を上げる動作の反復動作で、股関節の前面に痛みが発症する。

シンスプリントのストレッチ法

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」

後脛骨筋

（コウケイコツキン）

・筋肉の作用

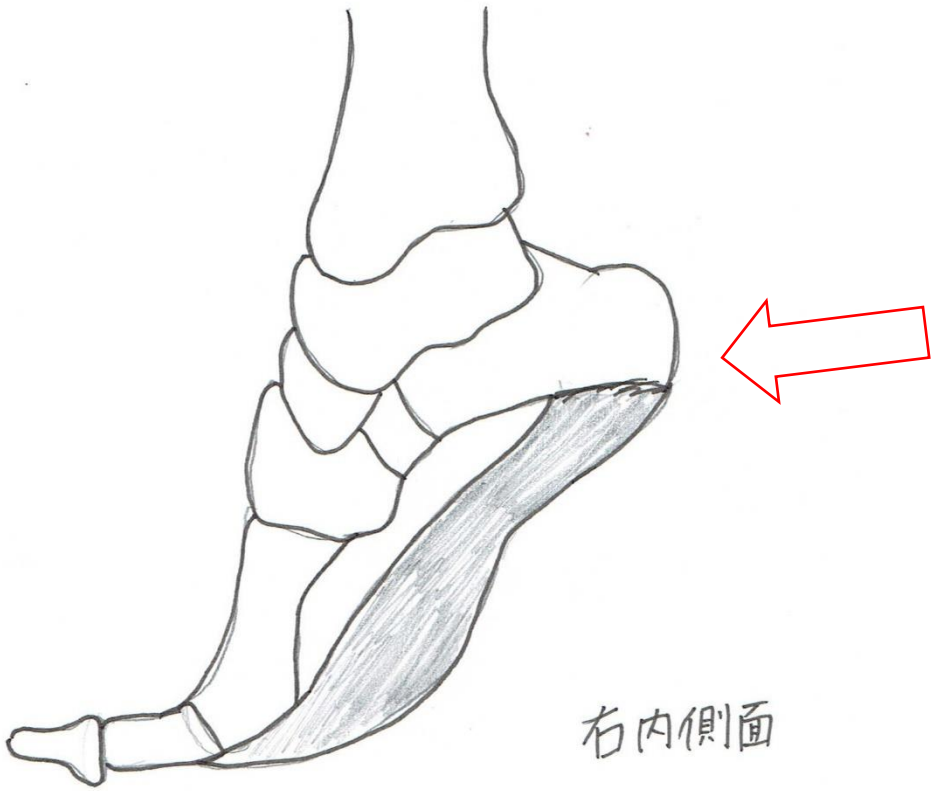
足首を内側や下に曲げる

足底筋膜炎のストレッチ法

①竹踏みや硬式のテニスボールを
　用意します。

②土踏まずに沿って踏んで
　いきます。

　心地よい強さで行ってください。



足底筋膜

足底筋膜が踵骨に付いている部分が、もっとも痛みが出やすい

ランナー膝（腸脛靭帯炎）

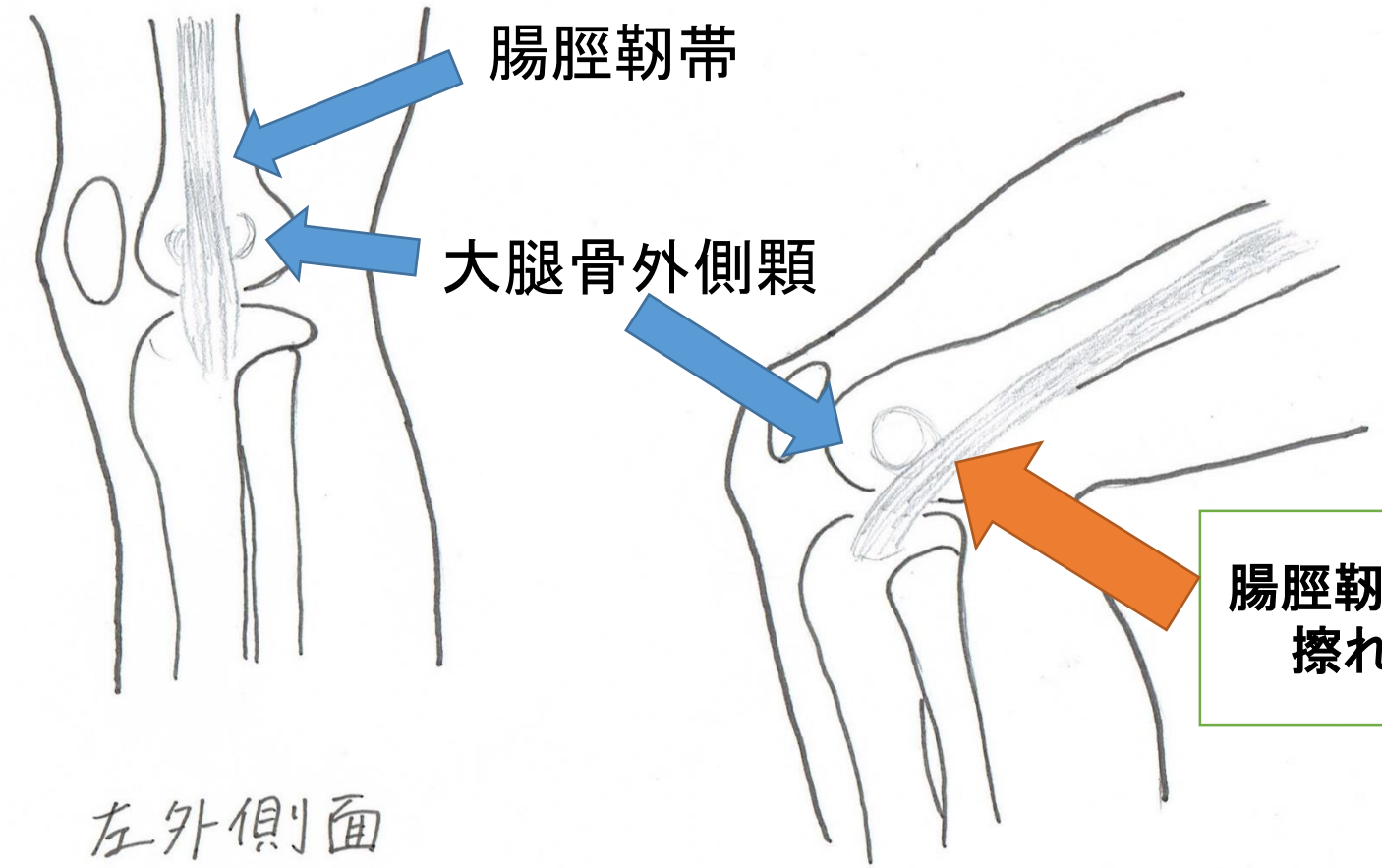
①伸ばしたい方の足を後ろへ引きます。

②つま先は正面に向けます。

③重心下げて行き、太ももの外側が伸びる
　ようにストレッチしていきます。

　１５秒程度伸ばしていきましょう

腸脛靭帯のメカニズム



腸脛靭帯と大腿骨外側顆が
擦れる所が痛みます。

腸脛靭帯は膝を伸ばしていると、
大腿外側顆の前にありますが、
膝を曲げると後ろへ移動します。
この繰り返しがランナー膝が起きる原因です。

中足骨炎（タオルギャザー）

①写真の様にタオルを用意します。

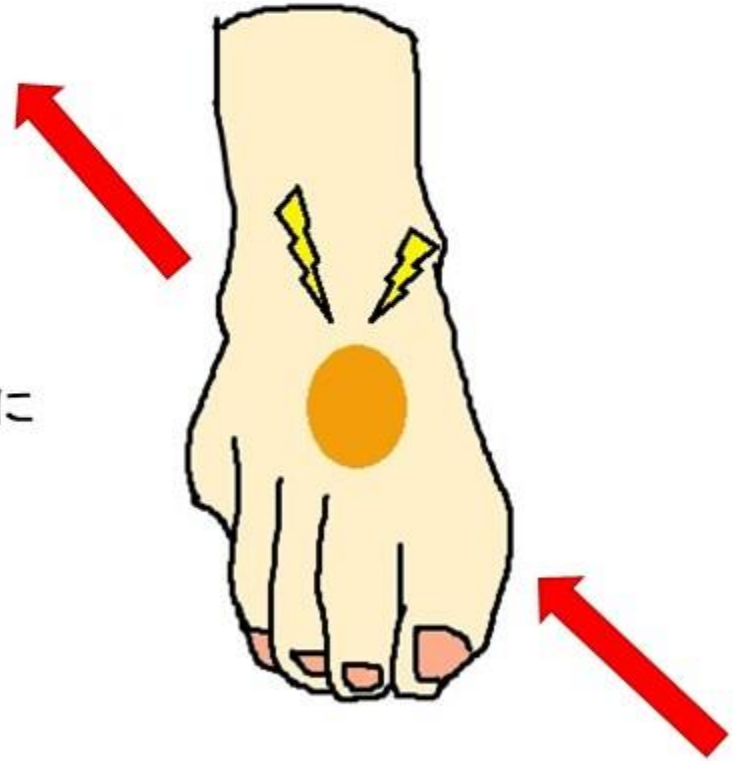
②足の指を使い、少しずつタオルを
引き寄せて行きます。

これをする事で、柔軟性、筋力を
高める事が出来ます。

タオル１枚終わるのを目標に
行って下さい！

中足骨炎のメカニズム

歩きすぎると腫れが出て、
安静にすると楽になるのが特徴



外反母趾の人に
起こりやすい

矢印の方にねじれのストレスが繰り返され、
やがて疲労骨折を起こす

患部を強く押してみると
限局性の痛みが出る

予防のためにストレッチを！

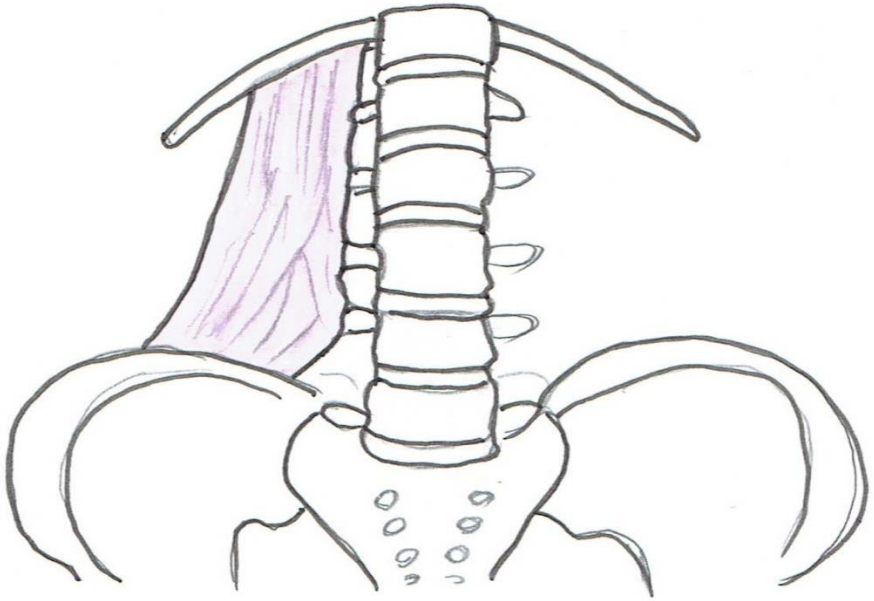
腰のストレッチ（腰方形筋）

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す。



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」

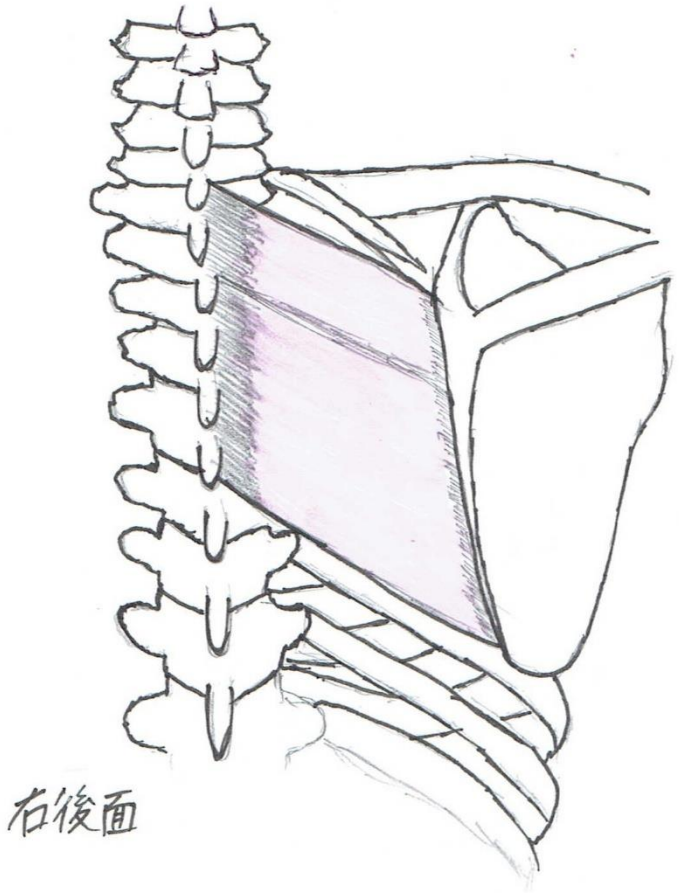
腰椎の側屈、進展

背中のストレッチ（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）

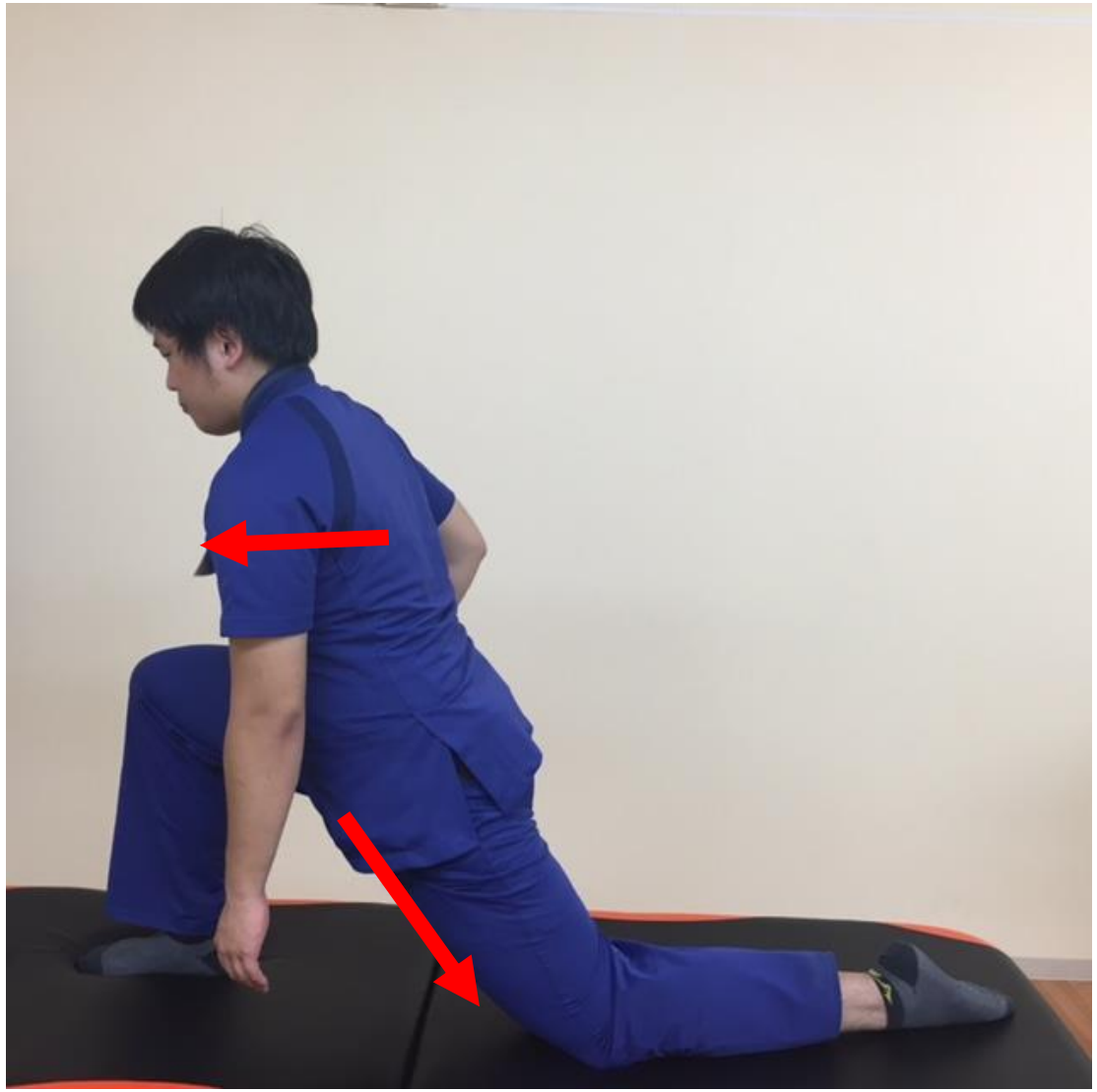
・筋肉の作用

肩甲骨を回旋する

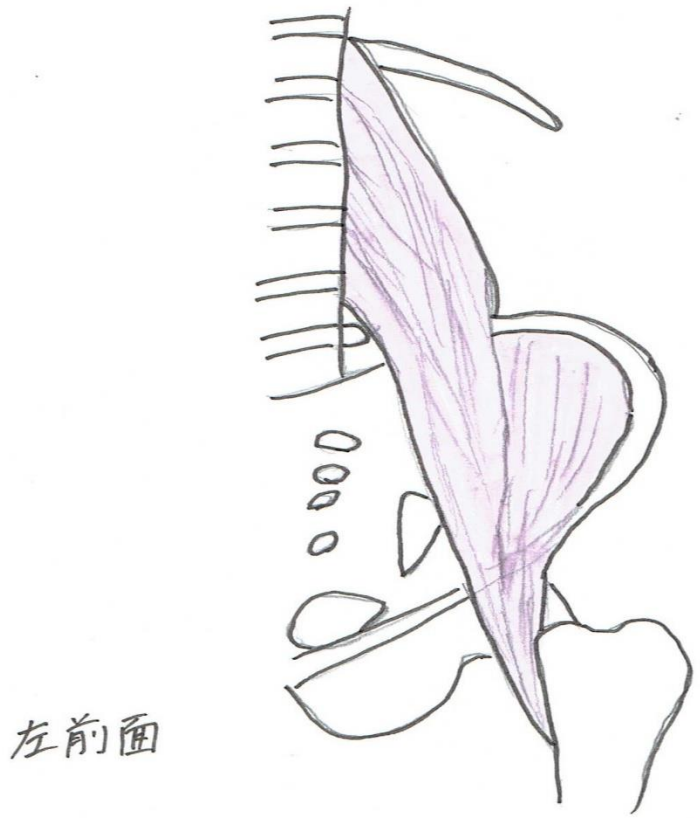
股関節炎（腸腰筋）

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
股間節の屈曲

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「**ＲＩＣＥＳ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		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30		○	○	○	○	○	○
午後	15:00~20:00	○	○		○	○	
	15:00~17:00			○			○

Happiness
はぴねす鍼灸接骨院

〒833-0031
筑後市大字山ノ井362-3
（筑後警察署前）
TEL・FAX　　0942-27-7550