

# 水泳選手に多いケガと対処法

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

## ・水泳肩

多くは肩周りの筋肉の使い過ぎにより起こる症状です。悪化すると腱板損傷が起きる事もあります。夜間痛、可動域制限等の症状も出る。

## ・平泳ぎ膝

名前の通りに、平泳ぎ時に膝の内側に痛みが出る。膝周りの筋肉や柔軟性が低下している時に起こりやすい。

## ・腰痛（分離症）

水泳では、同じ動きの繰り返しになる為起こりやすいです。特にバタフライの選手は、腰を反らす運動が多くなる為起こりやすい。

成長期の時期に発症する事が多い

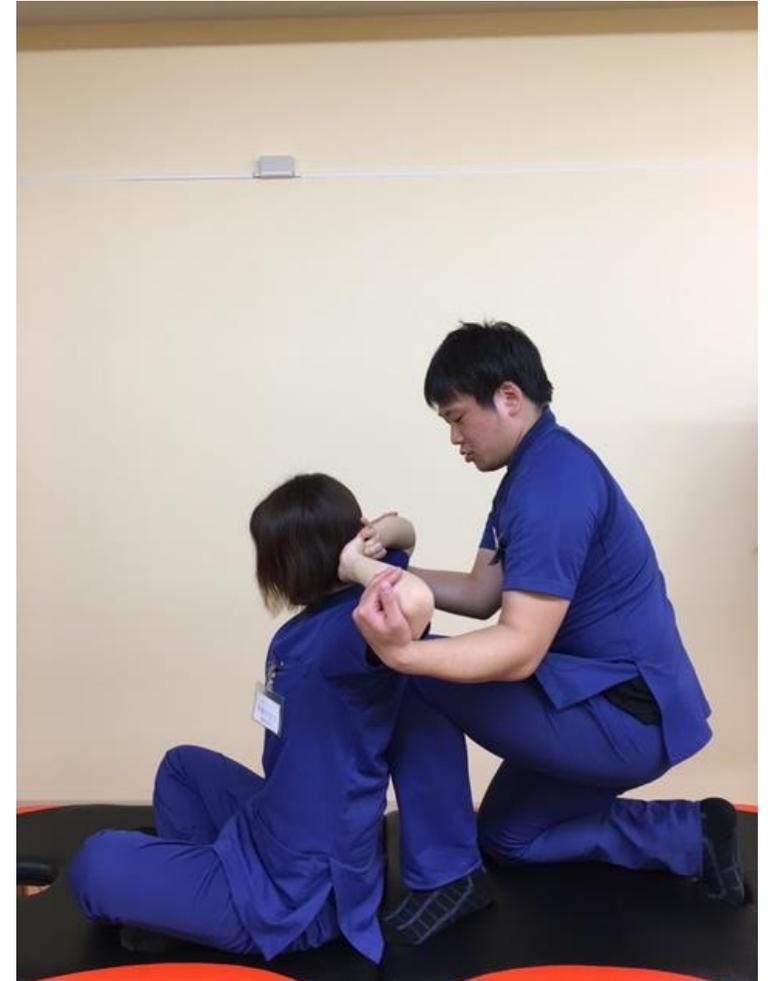
# 肩前面のストレッチ（大胸筋）

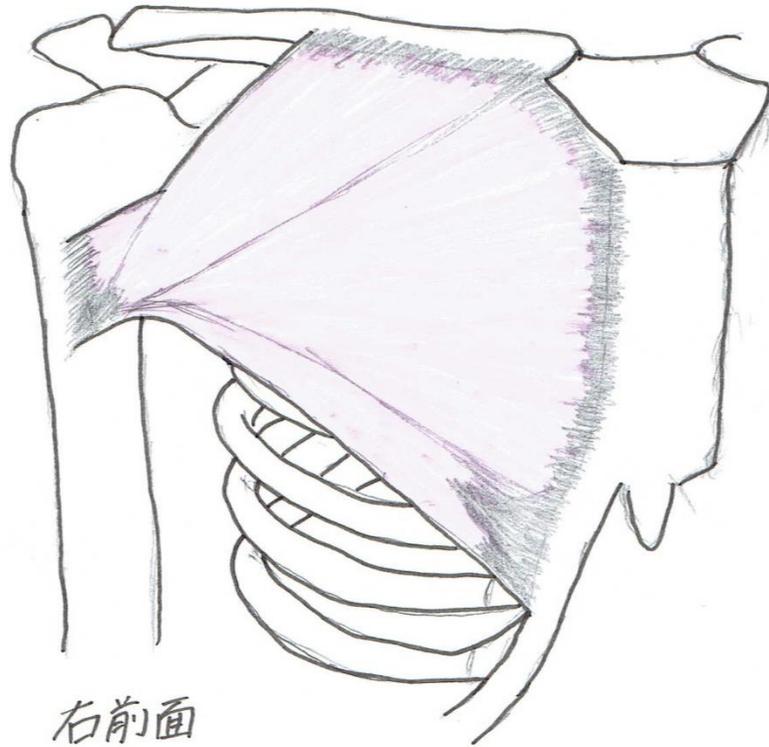
- ①壁に腕全体を付けます。
- ②腕を付けたまま、上半身を壁と逆に捻じって伸ばして行きます。
- ③胸の筋肉が伸びている事を意識して行ってください。



## 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

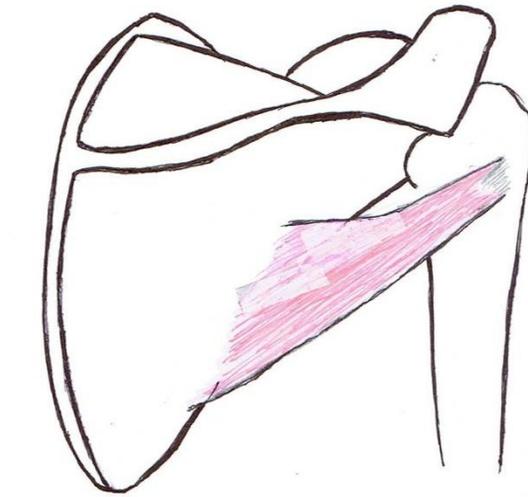
腕を内側に曲げる筋肉

# 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

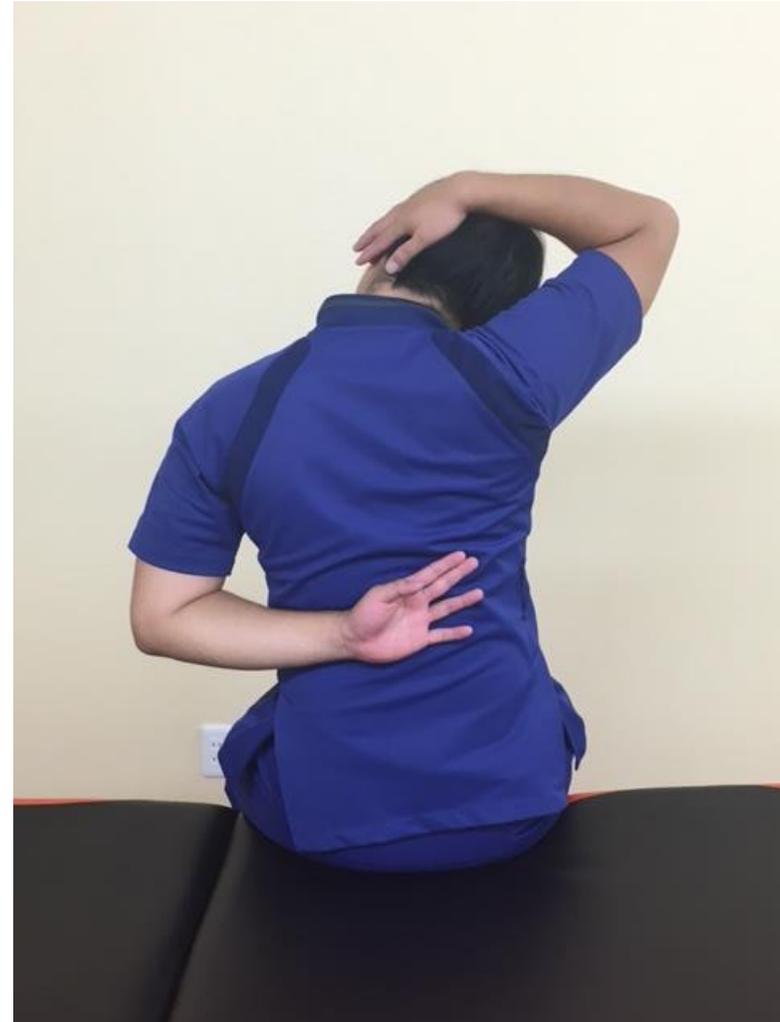
肩を内側に曲げる

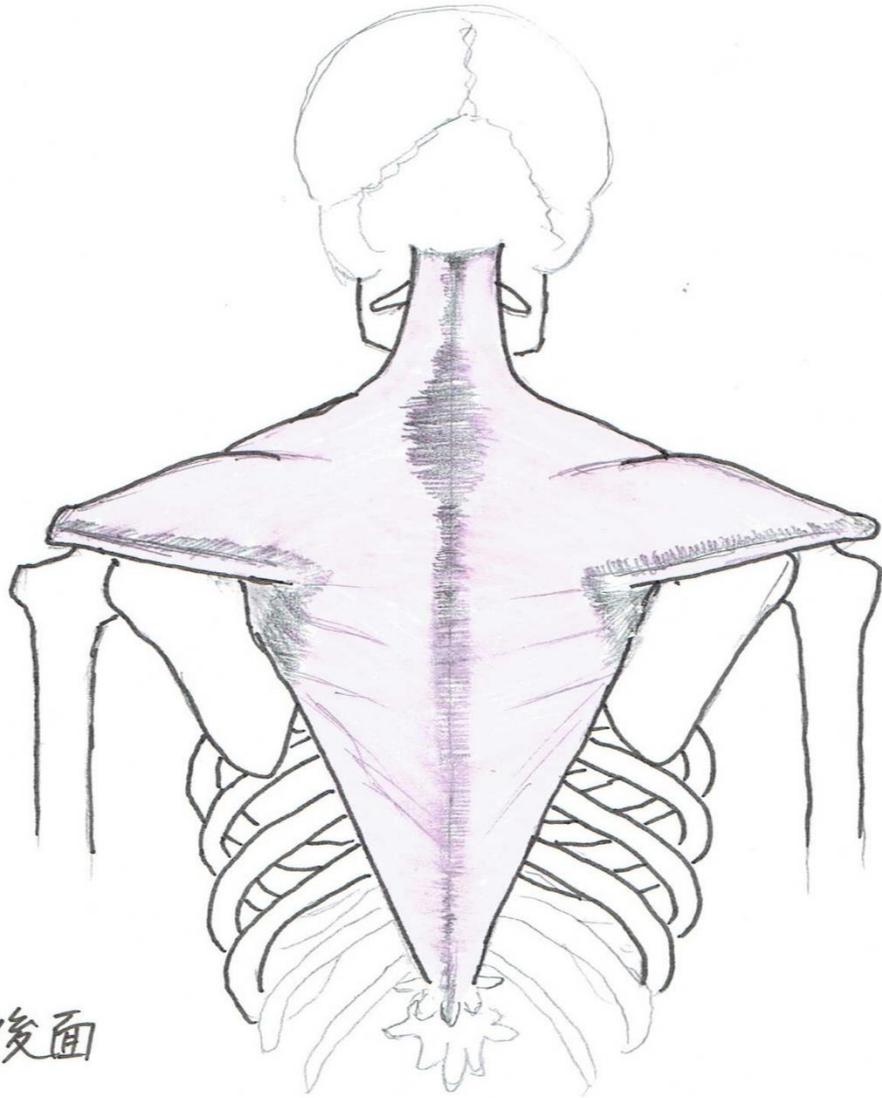
投球時に振りかぶる

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。





後面

「ストレッチする筋肉」

僧帽筋

(ソウボウキン)

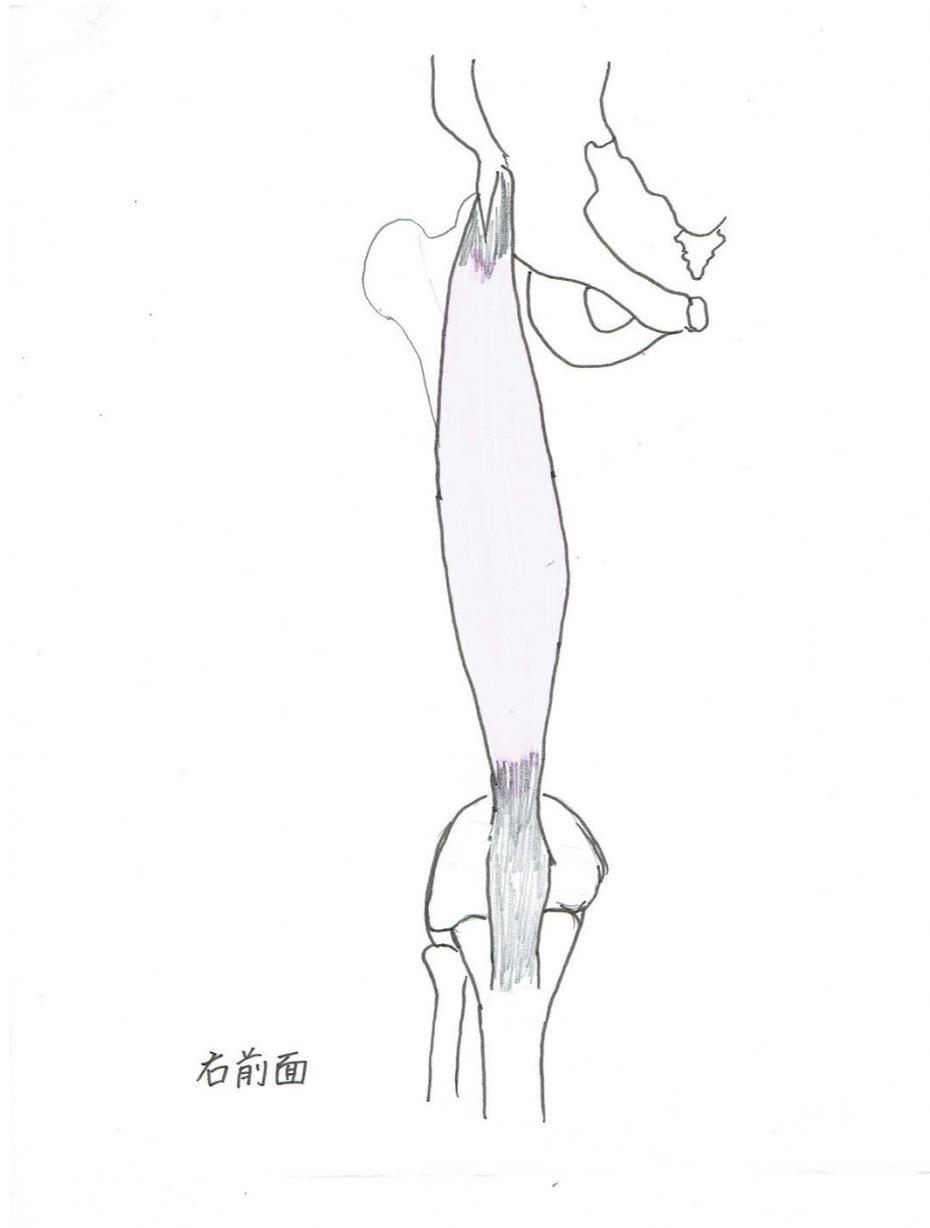
筋肉の作用

- ・肩甲骨を上へ上げる
- ・肩甲骨を回旋させる

# 膝の前面の筋肉(大腿直筋)

- 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。





「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

# 膝の内側の筋肉（縫工筋・薄筋）

- ①足先を正面に向け、伸ばす足（右足）を写真の様に伸ばし、逆の足（左足）は曲げます。
- ②徐々に上体を、伸ばした足（右足）の方へ傾けていき、ストレッチをかけていきます。



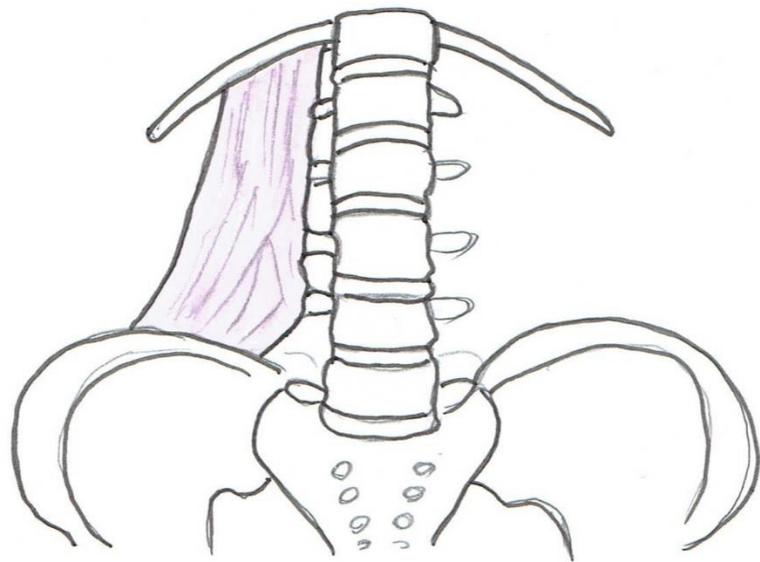
# 腰のストレッチ（腰方形筋）

①膝を90度に立て、そのまま横へ倒します。  
肩が浮かないように注意しましょう。

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。





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

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。

分からない事や、聞きたい事等ありましたらお気軽に御相談ください！

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

