

空手のケガ予防ストレッチ

はぴねす鍼灸接骨院



筑後市大字山ノ井362-3

0942-27-7550

背中ストレッチ（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。



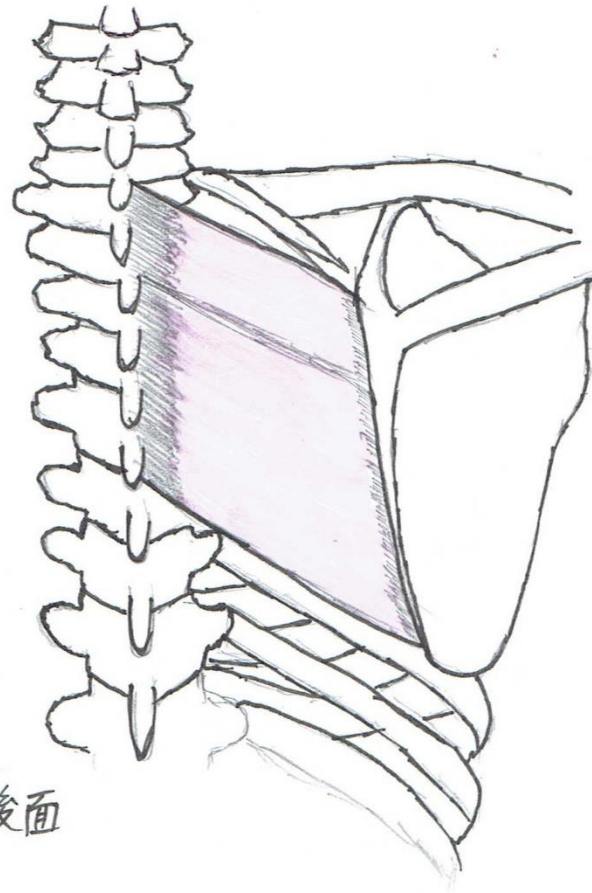
「ストレッチする筋肉」

菱形筋

(リョウケイキン)

・筋肉の作用

肩甲骨を回旋する



右後面

腰のストレッチ（腰方形筋）

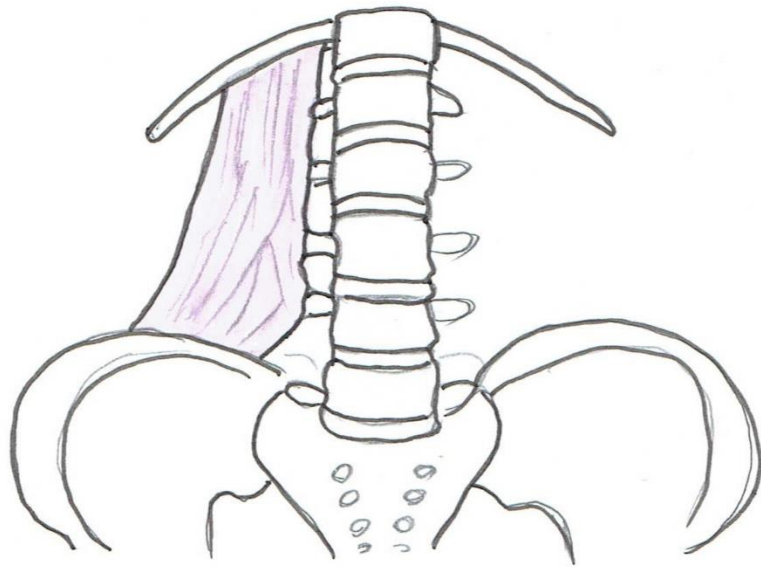
①膝を90度に立て、そのまま横へ倒します。

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。





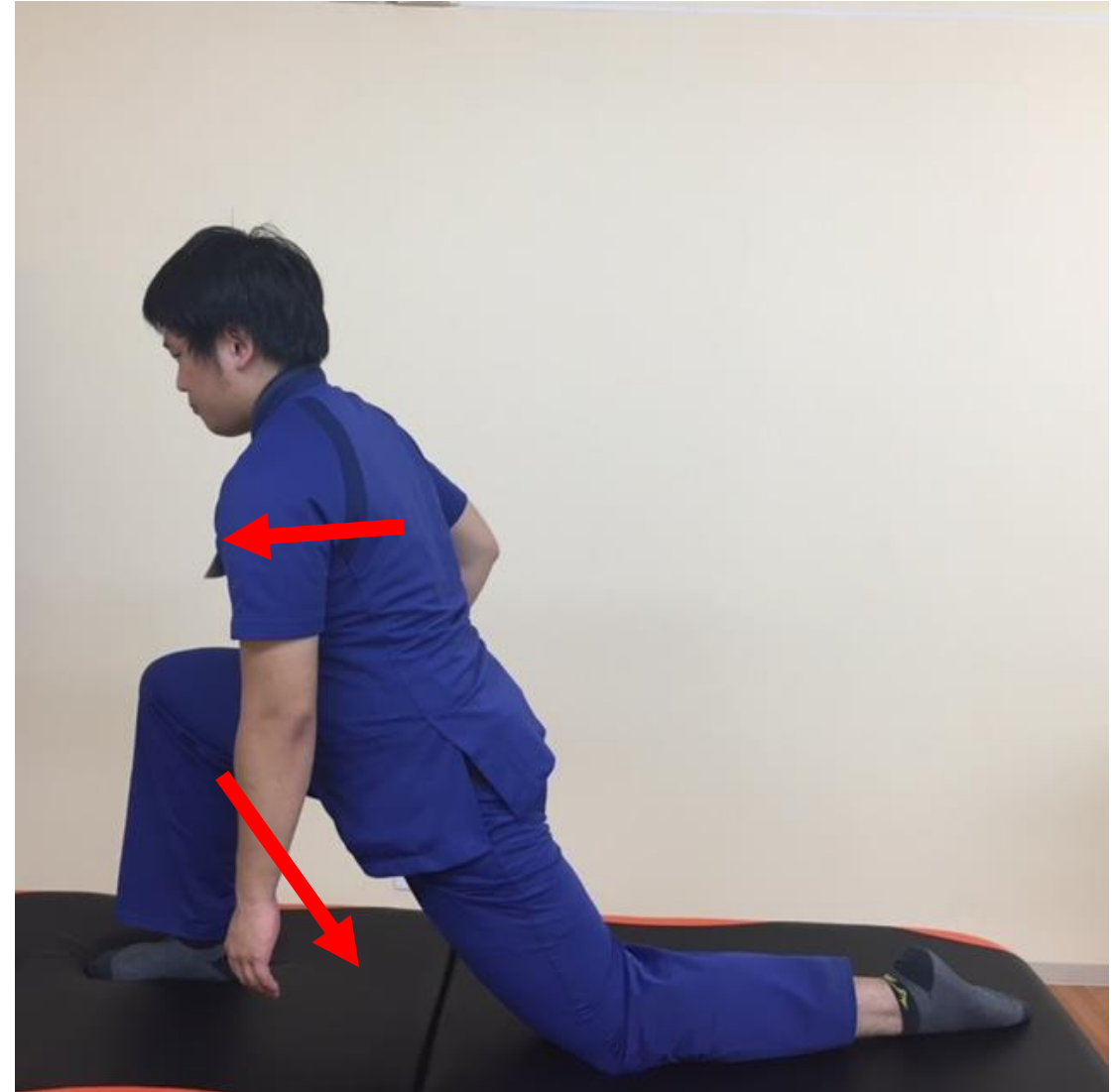
右前面

「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

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

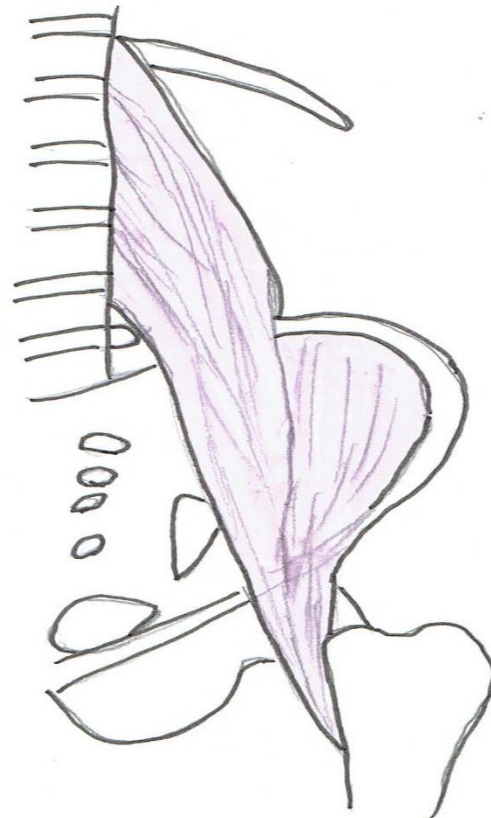
「腸腰筋」

(チョウヨウキン)

・筋の作用

股関節の屈曲

股関節を曲げる時に使う筋肉

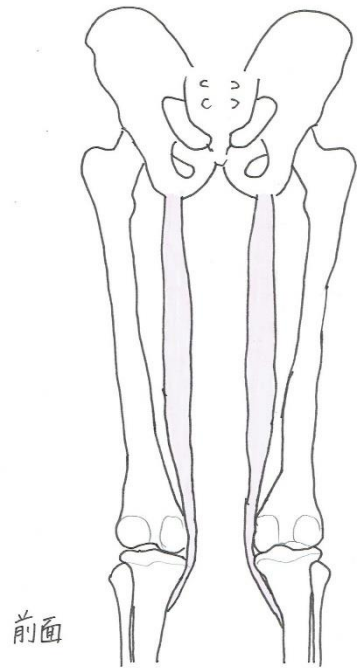
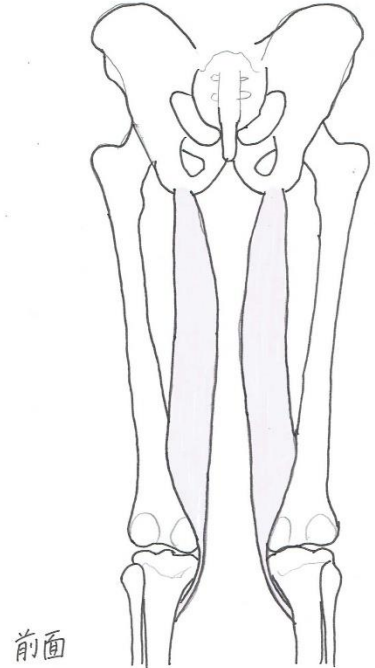
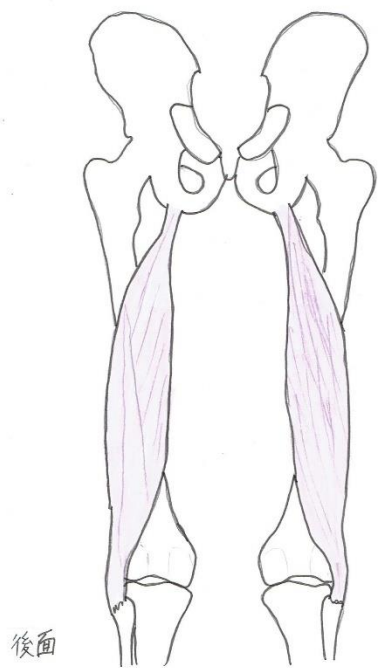


左前面

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写真の様な体勢をとり、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。



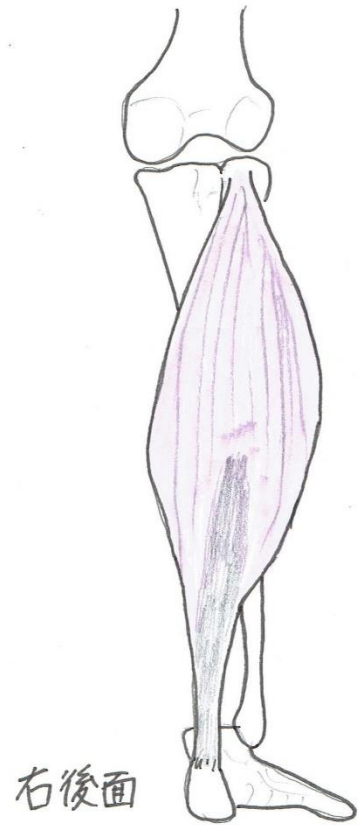
※前方へ倒す際、伸ばす方のかかところが浮かない様に注意します。

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

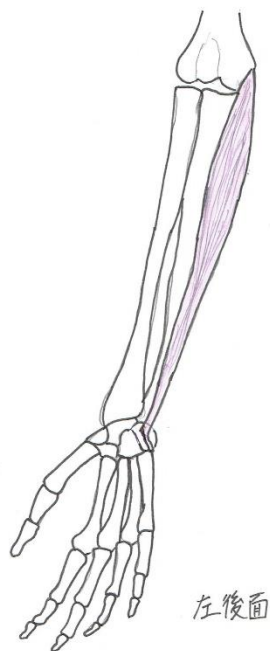
走る際に地面をける動作

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

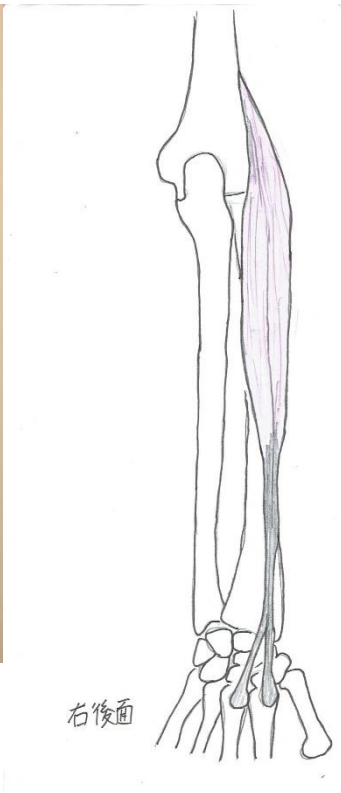
手首のスナップで
使う筋肉

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	○	○		○	○	
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

