

【いなぐま通信】

筋の損傷1

バックナンバー

筋の損傷は介達力によるいわゆる一般的に言われる肉離れと、直達力による筋打撲として定義される事が多い様です。

[2011/12号 COPD](#)

しかし、上記の捉え方だけでは当該損傷を見誤る危険性があります。まず…

[2011/11号 心肺蘇生法2](#)

[2011/10号 心肺蘇生法1](#)

[2011/9号 AED](#)

どのような要因か！ (ぶつけた、捻ったなど)

[2011/8号 塩分](#)

筋肉のどの部分か！

[2011/7号 熱中症2](#)

筋損傷の程度は！

[2011/6号 関節リウマチ](#)

この ~ を合わせた、組織損傷としてとらえなければなりません。

[2011/5号 こむら返り](#)

[2011/4号 花粉症 2](#)

一般的には筋収縮力(筋が縮んで力が入った状態)が筋の強度を上回った場合に損傷する事が多く、具体的には運動時や生活の場で運動器の加速期(動き始め)や減速期(動き終わり)に生じやすいです。特に強烈な伸張性筋収縮(筋が収縮しながら伸ばされる事)の時に特に損傷が起こりやすいです。

[2012/3号 筋の損傷1](#)

[2012/2号 手洗いうがい](#)

[2012/1号 笑い](#)

[過去のものはこちらから](#)

筋損傷に加わる力は大きく急性と亜急性に分類できます。

急性:過度の筋緊張、直接的外力、急激な力が一度の外力として損傷を引き起こす。

亜急性:弱い力で繰り返しあるいは継続的に加わり起きる。

突然症状が現れる場合と徐々に現れる場合があります。

今回は概説を簡単ではありますが説明させて頂きました。筋損傷の分類等詳細はまた別の機会に紹介したいと思います。

