

【いながま通信】

肉離れ

バックナンバー

皆様**肉離れ**についてご存知でしょうか?プロの選手やスポーツをやっている人になる症状??聞いた事はあるけど良く知らない
今回はこの**肉離れ**について述べていきましょう。

[2012/12号 ばね指\(弾発指\)](#)

どんな症状?

[2012/11号 テーピング](#)

「**筋肉の収縮動作**」が急激に行われた際(**ダッシュ**など)に
筋肉そのものに**筋肉の部分断裂**、**筋肉の完全断裂**を発生
する**筋肉の障害**。特に**ぶついたり**、**捻ったりしたのが原因**で
はなく、**自分の筋力が原因**(柔軟性の不足、筋力の低下、
拮抗筋とのバランスの悪さなど)で起こる**症状**です。

[2012/10号 アキレス腱断裂](#)

[2012/9号 ロコモ](#)

[2012/8号 超音波療法](#)

受傷しやすい場所は**ふくらはぎの内側の真ん中辺り**が1番
多く、この場所は**日常生活で受傷する事**もあり、当院では
信号の変わり目や**電車やバスの発車の際に駆け込みでダッ**
シュした際などに受傷された方がいらっしゃいました。

[2012/7号 シンスプリント](#)

[2012/6号 杖](#)

[2012/5号 筋の損傷2](#)

[2012/4号 オスグッド](#)

[2012/3号 筋の損傷1](#)

スポーツ現場では**太ももの裏(ハムスト)**も多く、**運動強度**
が上がると**太ももの前(大腿四頭筋)**でも起こりえます。

[2013/2号 肉離れ](#)

[2013/1号 椎体圧迫骨折](#)

[過去のものはこちらから](#)

症状が重くなると内出血を伴う場合もあり、**内出血は見た目**
的には受傷直後よりも後になってひどくなる事もあります。

特に**ふくらはぎの場合**は**足首に出てくる事**もありますが、これ
は**皮下の出血が下に降りて来てるもの**ですから**症状がひどく**
なった訳ではありません。

再発もしやすい**症状**なので、**受傷したら専門医に受診してし**
っかり完治させる様にしましょう。
