



大腿四頭筋肉離れについて

冷え始める季節の変わり目に注意！ 大腿四頭筋の肉離れは、ジャンプやダッシュ動作、急な切り返し動作などの筋の急激な収縮によって筋線維や筋膜などを損傷する筋断裂であり、スポーツ活動中に生じやすい怪我です。

発生機序：筋肉の瞬間的な収縮（急な遠心性収縮で生じる）が過度に行われ、筋肉や筋膜が急に引き伸ばされる際に損傷する。寝不足、栄養不足、ウォーミングアップ不足が引き金に！

受傷部位：大腿直筋 59%、内側広筋 24%、外側広筋 14%、中間広筋 3%

重症度分類：

Grade I	Grade II	Grade III
<ul style="list-style-type: none"> ・微細損傷：5%以下の機能障害 ・10度以下の可動域制限 ・圧痛（軽度） ・腱や筋膜に損傷がなく、筋肉内に出血を認める ・股関節、膝関節可動域 90度以上 	<ul style="list-style-type: none"> ・疼痛：圧痛、運動時痛 ・中等度の断裂：5-50%の機能障害 ・10度から 25度の可動域制限 ・完全断裂や付着部の裂離を認めない ・股関節、膝関節可動域 45-90度 	<ul style="list-style-type: none"> ・重度の痛み、機能障害、腫脹、内出血 ・完全断裂>50%以上の機能障害 ・>25度可動域制限 ・完全断裂または付着部裂離 ・股関節、膝関節可動域 45度未満

一般的な治療期間と復帰基準： 断裂部位は、瘢痕組織が形成され、その後数か月かけて筋肉組織に入れ替わって治癒します。

瘢痕組織は従来の筋肉よりも耐久性、伸縮性が劣るため、瘢痕組織部分で再受傷しやすいので競技復帰には注意が必要です。

【Jackson and Feagin の分類】 ※症状によってスポーツ復帰時期は異なります。

- ・軽度：歩行可能、復帰 13日
- ・中等度：復帰 19日
- ・重度：歩行困難、復帰 21日以上

復帰までのアプローチ例： 基本的にはドクターの指示に従い、わからない事は三崎まで直ぐに相談。適切な早期治療が大切です！

・急性期（受傷直後）の治療：受傷直後～48時間は、RISE 処置をメインで行う（15～20分実施し、アイシング後は1時間空けこれを繰り返す）、48時間以降のアイシングは運動後のみで構わない。グレード 2～3 で歩行障害があれば松葉杖を使用する。

- ・第2段階（訓練前期、安定性トレーニング）：自転車やエリプティカル、水泳。
- ・第3段階（訓練後期、機能性トレーニング）120度膝屈曲可能で移行：PNFストレッチ、ジョギング、バランス、ステップ。
- ・第4段階（復帰後、機能強化トレーニング）：フリーウエイト、スピードランニング、スピードステップ、プライオジャンプ。
- ・第5段階（復帰後の強化期、予防的機能強化トレーニング）：全カランニング、全カステップ、ダッシュ、プライオメトリックジャンプ。

症状改善に必要な体操：

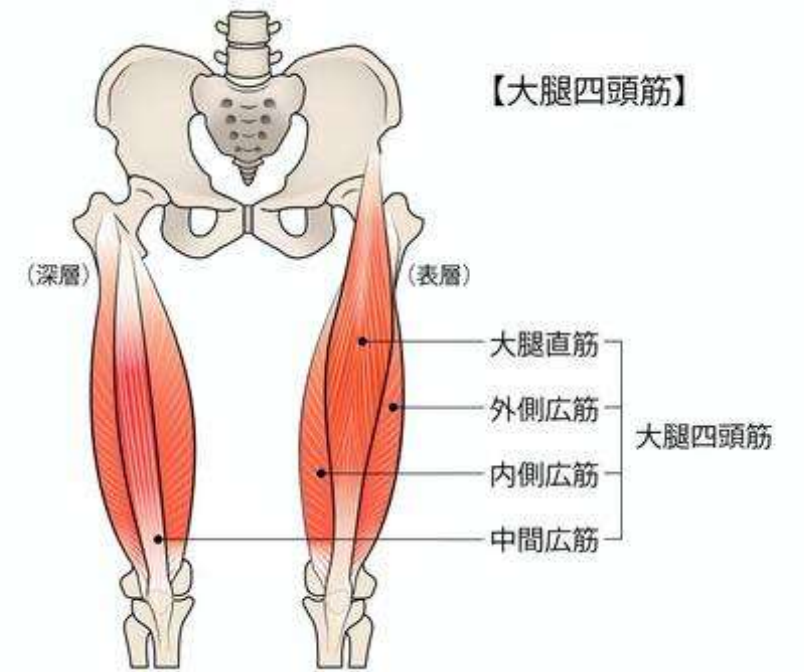
EXERCISE MENU 01
タオルつぶし運動
 目安：30回×3セット
 ● 大腿四頭筋の促進

膝下に畳んだタオルを置き、タオルを潰すように太ももに力を入れます。数秒間繰り返し実施しましょう。



EXERCISE MENU 02
レッグカール
 目安：10回×3セット
 ● 大腿四頭筋の柔軟性向上

うつ伏せの状態です。膝関節を30度程度まで曲げましょう。痛みのない範囲で徐々に可動域を広げていきましょう。



優勝に向けて、五志である 感謝・質・主体性・謙虚・覚悟 を胸に、粘り強く、迷った時、苦しい時には立ち返り、FC 比叡山全員で優勝を掴み取りましょう！！