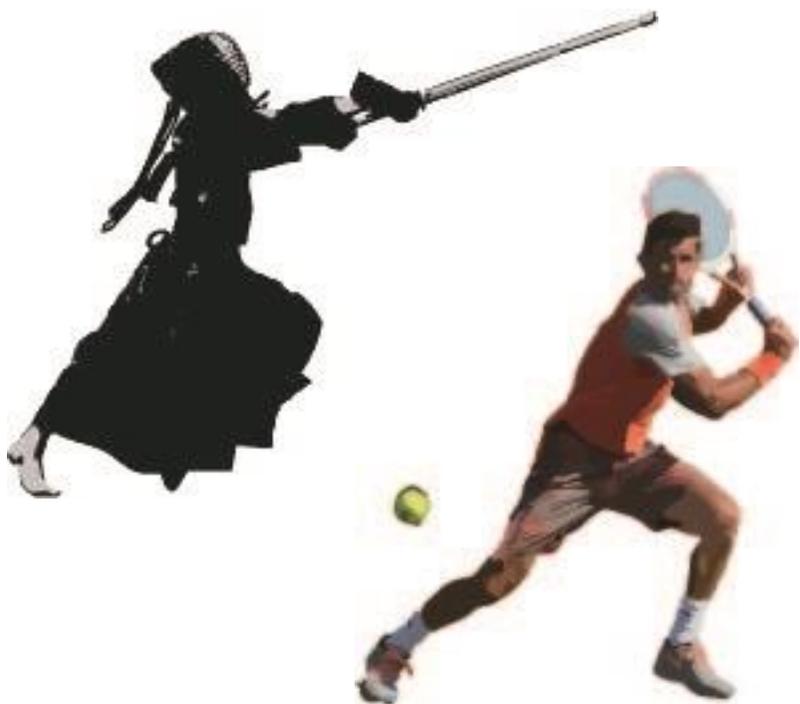


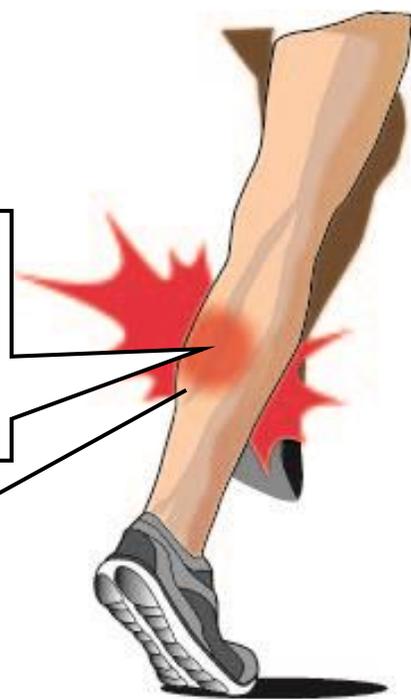
## 下腿三頭筋肉離れとは？

- ・ 剣道、テニス、バドミントン等をはじめとした競技において、ジャンプ、踏み込み、バックステップ等の方向転換または切り返しをした時に、**下腿三頭筋に急激な伸張ストレス**がかかり、肉離れが起こる



下腿三頭筋の柔軟性が低い場合や運動不足、ウォーミングアップ不足時等に急激な筋発揮をすることで起こりやすい

下腿三頭筋



## 受傷のメカニズム

- 下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)が過度に引き伸ばされ、その筋肉の柔軟性の限界を超えて筋肉が耐えきれない場合や過度な運動負荷がかかった際に筋力不足や疲労の蓄積等の要因で肉離れにつながる

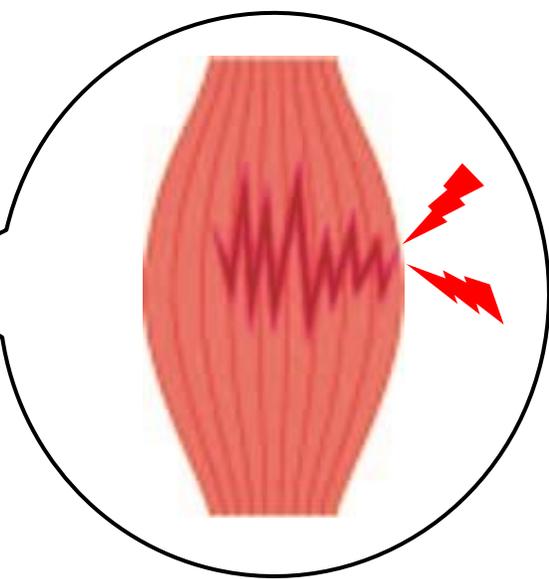
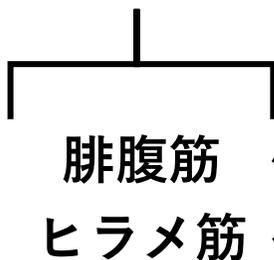
### 受傷部位

### 受傷姿勢

## 下腿三頭筋肉離れ

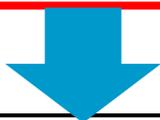
下腿三頭筋が過度に伸ばされたり、急激に筋発揮をすることで、受傷しやすい！

下腿三頭筋



### 下腿三頭筋肉離れのリコンディショニング

下腿三頭筋肉離れになってしまったら



下腿三頭筋の炎症を軽減し、柔軟性を高め、筋力を向上させることが重要

#### 【実施上の留意点】

- ケガをした場合や痛みが有りの運動に支障がある場合には、医療機関を受診してください
- 痛みや違和感がある場合には、無理にエクササイズを行わないでください
- エクササイズの負荷は(抵抗、回数、時間等)や復帰までの段階は、医師、理学療法士、アスレティックトレーナー等のスポーツ医科学の専門家と相談の上で調整してください

「下腿三頭筋を肉離れした場合」



Point

応急処置

4

「痛み・腫れ・熱感などが消失した場合」



Point

下腿三頭筋の柔軟性を高める

5

6

「痛み・腫れ・熱感などが消失した場合」



Point

下腿三頭筋の筋力を高める

7

8



### 応急処置

【目的】炎症を抑える・痛みを和らげる

#### RICE処置

足関節を底屈位に保つために副子を使用してもよい

①膝関節を軽く曲げた状態を保つ

【右足】



②痛みのある部位にアイスパックを当てる



アイシングゲルでも代用ができる



③氷全体を覆うようにバンデージ(弾性包帯)を巻く



④バンデージ(弾性包帯)の端は間に入れる



⑤膝関節を軽く曲げた状態で、毛布等を使用し安静を保つ



#### 処置姿勢



下腿三頭筋が伸びないように注意する  
※つま先がスネに近づかないように

#### 副子

市販の固定用具

段ボール



雑誌

※重ね合わせて強度up

#### 【応急処置】

- 患部の痛みや腫れを悪化させないようにするためにアイシングをする
- バンデージ(弾性包帯)で氷を固定する際に、しっかりと患部を圧迫する

副子として、市販の固定用具、段ボール、雑誌等を用いることで、患部を固定し、症状の悪化を防ぐことができる

## ストレッチ①部位別

【目的】下腿三頭筋の柔軟性向上

### 下腿三頭筋のストレッチ

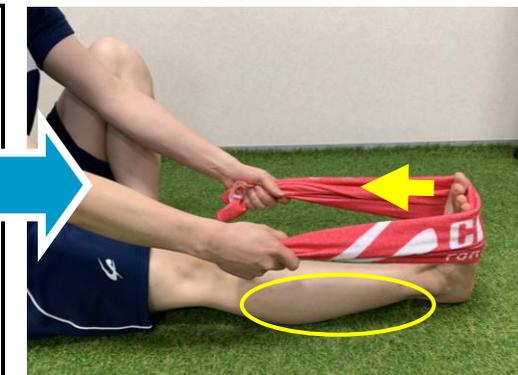
#### 腓腹筋



【方法】

- ・両足を前後に開いて立つ
- ・つま先を平行に揃え、後ろ足のかかとを床から離さないように体重を前脚にかけてながら下腿後面を伸ばす

#### 腓腹筋（タオルを使った場合）



【方法】

- ・膝を伸ばして足裏にタオルをかける
- ・タオルの両端を持ち、手前に引っ張る

#### 腓腹筋（腕立て姿勢）



【方法】

- ・片足をもう片方のかかとあたりに乗せ、かかとを地面に近付けるように下腿後面を伸ばす

#### ヒラメ筋



【方法】

- ・片膝を立てて座る
- ・膝を抱えながら、かかとを床から離さず体重を前にかけて下腿後面を伸ばす

## ストレッチ②段階別

【目的】下腿三頭筋の柔軟性向上

レベル1

腓腹筋（立位）



【方法】

- ・両足を前後に開いて立つ
- ・つま先を平行に揃え、後ろ足のかかとを床から離さないように体重を前脚にかけながら、下腿後面を伸ばす

レベル2

腓腹筋（腕立て姿勢）



【方法】

- ・片足をもう片方のかかとあたりに乗せ、かかとを地面に近付けるように下腿後面を伸ばす

レベル3

腓腹筋（台を使用）



【方法】

- ・前足部を台の上に乗せる
- ・かかとを地面に近付けるように下腿後面を伸ばす

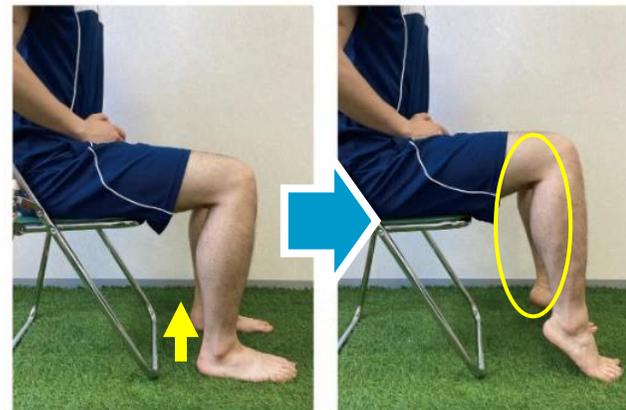
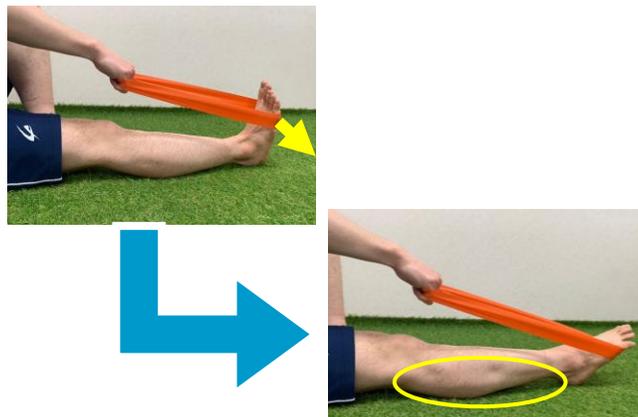
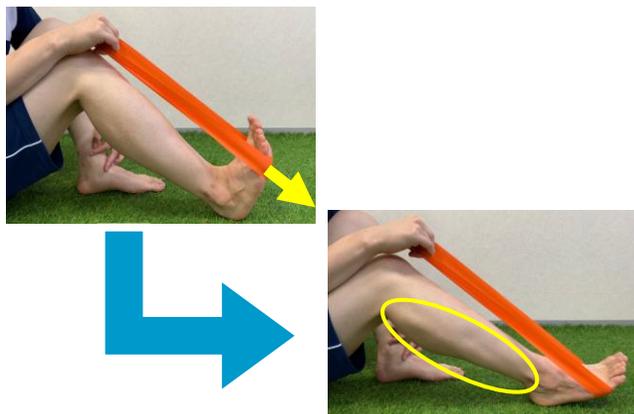
### 筋力トレーニング①部位別

【目的】下腿三頭筋の筋力強化

チューブを使用した  
足関節底屈動作  
(ヒラメ筋の強化)

チューブを使用した  
足関節底屈動作  
(下腿三頭筋の強化)

シーテッドカーフレイズ  
(ヒラメ筋の強化)



【方法】

- ・前足部にチューブを巻き、膝を曲げた状態で足関節底屈(つま先を下に下げる)動作を繰り返す

【方法】

- ・前足部にチューブを巻き、膝を伸ばした状態で足関節底屈(つま先を下に下げる)動作を繰り返す

【方法】

- ・膝を90度に曲げ、母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくり上下させる

【ポイント】

- ・膝の上に物を乗せたり、膝を人に押しもらうと負荷が上がる

## 筋力トレーニング②段階別

【目的】下腿三頭筋の筋力強化

レベル1

地面で（両足）



レベル2

地面で（片足）



レベル3

台を使用（両足）  
※さらにできる人は片足で



※かかとを台よりも  
下げた状態から上げる

### 【方法】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくりと上下させる

### 【ポイント】

- ・台や階段等の段差を利用したり、片足で行う、重りを持つことで負荷が上がる