

肉離れ

原因

- ・筋肉のケガにはいろいろな種類があります。
- ・自家筋力によるものは、こむら返り、肉離れ、筋・腱断裂があります。
- ・筋肉に外力が加わったものは、筋挫傷があります。

病態

- ・筋力はたがい違いに並んだ筋線維の束が収縮してかみ合うと発生します。
- ・ゴム紐と同じで、伸ばされながら収縮すると最大筋力が発生します。
- ・強く収縮した筋肉がそのまま固まってしまった状態がこむら返りです。
- ・その筋力に筋線維が負けたときに「肉離れ」は起こります。
- ・まれに、筋肉や腱が完全に切れることがあります。

診断と治療

- ・筋肉をストレッチした時の痛みで重症度がわかります。
- ・ハムストリング(大腿後面)の場合は70度以上が軽症、70～30度で中等症、30度以下が重症です。
- ・大腿四頭筋(大腿前面)の場合は90度以上が軽症、90～45度が中等症、45度以下が重症です。
- ・腓腹筋(ふくらはぎ)の場合はストレッチ痛が軽ければ軽症、膝を曲げていればストレッチ痛が軽ければ中等症、膝を曲げてでもストレッチで痛み、つま先立ちが不可なら重症です。
- ・肉離れは、その重症度により安静、湿布、ぬり薬、内服薬などが必要になりますので、医師の診断を受けてください。
- ・マッサージとストレッチは治療にも必要ですが、その予防にも大切なのでしっかりと指導を受けてください。

家庭で注意すること

- ・ストレッチ痛がとれて、健側と同じ通常のストレッチ感(伸されている感じ)になるまでジャンプやダッシュは避けるべきでしょう。
- ・本格的にスポーツに取り組んでいる方は、始める前に脚の太さや筋力を測定してもらってください。
- ・筋肉のアンバランスは再発の原因になります。

監修: 日本整形外科スポーツ医学会広報委員会

新潟市急患診療センター (電話025-246-1199)

<http://www.niigata-er.org>