

ハムストリング肉離れ

松田 直樹 (まつだ なおき)

国立スポーツ科学センター アスリートリハビリテーション
アスレティックトレーナー／理学療法士

様々な診断技術や診断基準，新たな治療技術やリハビリテーション技術などの開発により，肉離れの状態把握や治療の選択肢は近年増えてきている．しかし残念ながら，肉離れの再発とくにハムストリングや下腿三頭筋の肉離れの複数回におよぶ再発例はいまだに多く見られる．

肉離れの発生や再発に関するリスクファクターについての報告は多く見られる．本発表ではこれらの肉離れの発生・再発の身体的特徴をまとめ，これに加え映像解析等から推測される動作的特徴についても考察を加え，アスレティックトレーナーの視点から肉離れ再発の回避，確実な復帰を目指したりリハビリテーションについての提案ができればと思う．