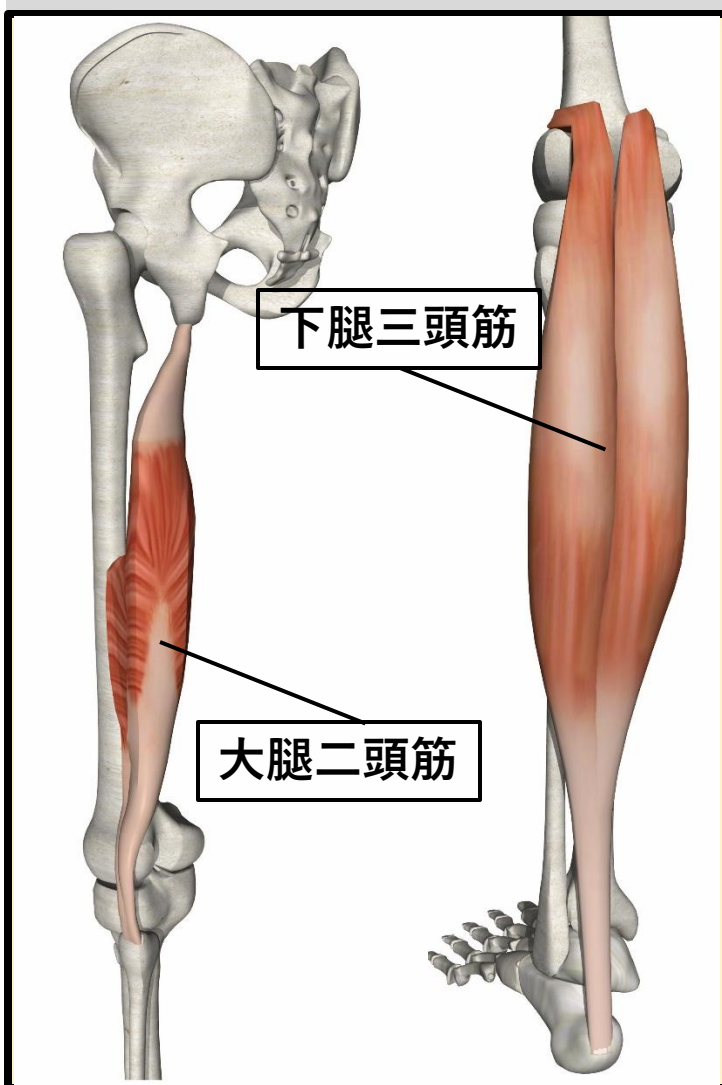


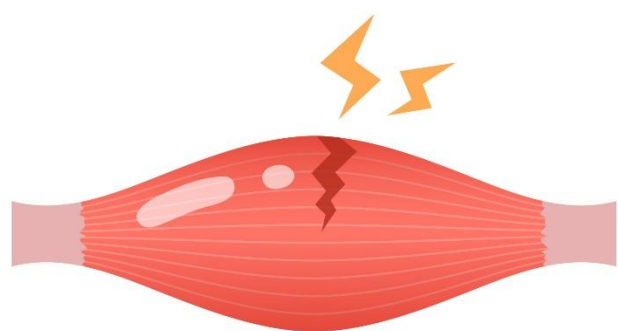
# スポーツ外傷 肉離れ

## 肉離れの好発部位

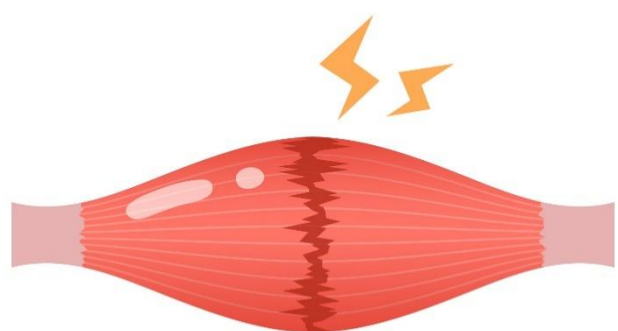


- ・ ダッシュや切り返しなどの際に筋肉が伸長されながら負荷が加わることで筋（腱）繊維の損傷が生じた状態
- ・ 全ての筋肉で起こりえるが「大腿二頭筋（ハムストリングス）」「下腿三頭筋」で生じやすい

## 重症度により異なる対応



筋繊維部分断裂(軽～中等症)



筋繊維 完全断裂(重症)

- ・ 軽～中等症→保存療法
- ・ 重症→場合によっては手術適用

### 【対策】

- ・ 入念なウォーミングアップ
- ・ ストレッチ