



— スポーツ整形外科通信 — 2月号

肉離れの対処法

※ 医師の診断を受け、軽いトレーニングやストレッチは、痛みがなくなってから、ゆっくり行いましょう。
(当院では具体的に指導いたします!)

原因

- ウォーミングアップ、ストレッチ不足
- 間違ったフォームでの動作
- 体全体の筋肉のバランス不足
- 筋肉の柔軟性、筋力、筋持久力不足

起きてしまったら…?

発生してすぐ(急性期)

まず「RICE処置」で応急手当をして、患部に負担がないようにしましょう。

約3~4週間後

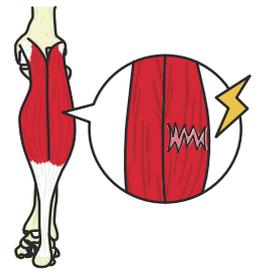
痛みがおさまったら

運動前

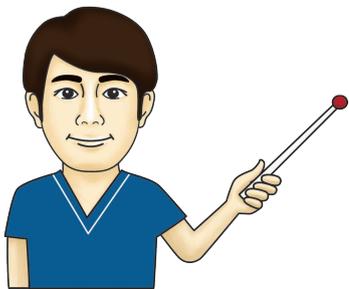
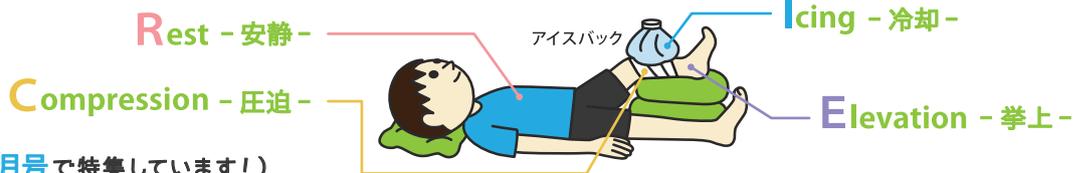
温めて筋肉の緊張をやわらげ、ストレッチで筋肉の柔軟性を回復。

運動後

アイシングで筋肉の炎症を抑え、ストレッチで筋肉の柔軟性を維持。



応急処置テクニック (12月号で特集しています!)



センター長 田中 平

【あいさつ】

私は、高校、大学とサッカー部の主将を務め、プロサッカー選手を目指していた時期もありました。今後、スポーツドクターとして、地域のスポーツ振興に貢献させていただきます。

【資格・認定医】

日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医
草加市サッカー協会公認スポーツドクター、ロコモアドバイザー、義肢装具判定医
日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会 (JOSKAS) 会員、日本臨床スポーツ医学会会員
日本リハビリテーション医学会会員、抗加齢医学会会員

草加市サッカー協会公認スポーツドクターとして認定されました!

当院は、平成27年7月よりスポーツ整形外科として、「スポーツ関節鏡センター」を開設しました。

コンセプト

病院の診療は、ハードルが高いイメージがあるかと思います。当院のスポーツ整形外科では、ケガの治療だけでなく、ケガの予防、ちょっとした体の違和感、各スポーツ種目のストレッチや筋力トレーニング方法、高齢者の健康増進など、医学面からあらゆる相談に対応しております。

| 外来表 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----|----|---|----|--------------|---|
| 9:00 ~ 12:15 | 田中 | 藤川 | | | 田中 | |
| 14:00 ~ 17:15 | 手術 | 手術 | | 田中 | 田中 (スポーツ) | |

※ 金曜日はアスレティックトレーナーの柔道整復師もいます。
※ スポーツ専門外来は、スポーツ疾患が優先になります。

スポーツ整形外科情報を発信しています!



facebook

メディカルトピア草加病院 スポーツ整形外科
外来予約専用ダイヤル ☎ 048-928-3112