

ケガからの回復、再発防止、パフォーマンスの向上を目指して

スポーツリハビリ

アスリートを対象に行うリハビリテーション「スポーツリハビリ」。スポーツでのケガや障害には、間違ったフォームや柔軟性の低さが原因となる場合があります。これらを根本的に解決することで、痛みをとり治療するだけでなく、再発防止や復帰後のパフォーマンス向上も目指すことができます。

練習中に負傷し、膝を手術した



プロサッカー選手

のリハビリテーション

五省会のスポーツドクターは、J3カターレ富山のチーフドクターを担当しています。県外の病院で手術をし、術後リハビリテーションのため、西能クリニックで治療に励む戸根一誓選手のリハビリをのぞいてみました。

受傷前よりも良い状態で復帰したい
2019年5月のトレーニング中に負傷し、右膝の前十字靭帯断裂と外側半月板損傷と診断された戸根選手。手術後はチームのトレーナーの元での復帰プログラムと並行して、当院で週3〜4回のスポーツリハビリを行っています。現在は高負荷トレーニングにも一部許可が下り、順調に回復しています。

もともと右膝以外にも腰や足首、膝の痛みを抱えていましたが、リハビリを通して痛みの原因がわかってきました。スポーツ障害は肘、肩、腰など、痛みのある部位に目がいきがちですが、痛みはその部分にストレスがかかった結果であり、原因は他部位にあるケースがほとんど。戸根選手は障害を克服するため、競技動作の中での股関節の使い方と下肢筋の筋力バランスの調整に取組んでいます。全治8ヶ月の診断にも「復帰への焦り以上に、トレーニング時間が足りない！」と焦りを感じます。ケガの前よりもパワーアップしてコートに戻りたいんです」と、ケガにも臆せず、まっすぐな向上心が印象的な戸根選手。復帰を心より応援しています。

リハビリスタッフは知識が豊富で、小さな変化にも気づいてくれます。ケガをすると誰しも辛いと思いますが、声がけをし、精神面のケアも大切にしているところがいいと思います。

カターレ富山
背番号4 DF
戸根 一誓選手



1. 関節の動きの硬さや筋力の状態を確認してからトレーニングの方向性を決定



2.

再発防止や筋力向上を目指し、サッカーの動作に合わせた筋力トレーニングを行う



3. 身体の状態を確認しながらトレーニングを進める。戸根選手も積極的に質問



4. タブレットで撮影し、修正すべき動作ポイントのアドバイスを受ける



5. リハビリ終了後、アイシングとともに電気治療を行う

足が痛くて十分な練習ができない

中学生アスリートのリハビリテーション

のリハビリテーション

成長期の骨には、まだ未完成で骨になっていない軟骨部分があります。そのため大人と比べて過剰なスポーツによる損傷を受けやすく、小中学生のアスリートには成長に合わせた練習や、正しいフォームの習得が必要になります。



4. 家や学校でできる自主トレを伝授!

指導された内容を意識することで、動きが改善されているのを実感できます!

稲垣 雄太さん



フォームを改善し、痛みを軽減

中学2年生、陸上部の稲垣さん。半年前から練習後にアキレス腱に痛みを感じるようになりました。ある日の練習中に転倒して手首を骨折し、西能クリニックに来院。気になっていた足の痛みについても医師に相談したところ、スポーツリハビリを勧められました。フォームや足の状態を確認すると、走る動作で股関節がうまく使われていなかったためにアキレス腱に負担がかかり、痛みが発生していたことがわかりました。そこで、フォーム改善を目標に股関節機能向上を中心としたトレーニングを開始。股関節の柔軟性が向上したことで、痛みは改善し、歩幅が大きくなりました。

現在、通院4回目。初診時には痛くて思ったように走れませんでした。先日の部活動では走行距離トータル7kmの練習がこなせるようになったそうです。正しいフォームを身につけ、記録の更新を目指しています。



1.

まずは実際に走ってみよう!

リハビリスタッフがランニングフォームをタブレットで撮影



3.

身体機能をチェックしトレーニング



2. タブレットでフォームの問題点を知る

スポーツリハビリ治療の基本 } ケガをした原因にアプローチ! 根本的な解決を目指します。

並行して行う

今ある症状への対応

患部の安静、投薬、アイシング、ストレッチ等

△これだけでは再発!

ケガをした原因への対応

柔軟性改善、不良フォームの改善、筋力の改善

○再発予防

治療の基本は「今ある症状への対応」と「ケガをした原因への対応」の二本柱です。例えば、野球で肘をケガした場合、適切な処置をし、患部をずっと動かさなければ完治はします。しかし、投げ方に原因があったとしたら、また同じ箇所をケガしてしまいます。スポーツリハビリでは競技復帰後の再発を防ぐため、特に「ケガをした原因への対応」を大切にしています。



山森 克洋 理学療法士
石吾 亘 理学療法士
福田 純平 理学療法士