

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はなく、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
ム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。



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で
治療を行う

中学生アスリート のリハビリテーション

足が痛くて十分な練習ができない

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。

家や学校でできる
自主トレを伝授！



4.

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



2.

タブレットで
フォームの
問題点を知る



3.

身体機能をチェックし
トレーニング

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

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

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。