



まつさか整骨院 NEWS LETTER Vol.40

スポーツのケガから早く復帰し、ケガをする前よりも好成績を収めるお手伝いをしています。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回は半月板損傷、十字靭帯の損傷などの**普通では考えられないリハビリによるケガからの早期復帰**についてお話ししたいと思います。

スポーツ選手のケガでよく耳にする半月板損傷や十字靭帯などのひざのケガ。

場合によっては長期離脱を余儀なくされるこのケガは、サッカー、ラグビー、バスケットボール、野球、スキーなど様々なスポーツで起こりやすいケガです。



特にジャンプの着地の際や、ステップ、ダッシュ動作で膝にひねるストレスが加わる事で発症します。

こうしたケガの治療方法は様々ですが、一般的には最短3日の入院期間が必要です（入院→手術→松葉杖で退院）。手術翌日より松葉杖や歩行器を用いて歩行を開始します。

松葉杖を使用せずに歩行することも可能ですが、術後早期に無理な負荷をかけると膝関節の疼痛や腫脹の原因となるため、術後1～2週間程度は松葉杖を使用することを医師から進められるケースが多いようです。

もし、こうしたケガをした場合、スポーツへの復帰はいつ頃からできるのでしょうか？

整形外科の先生に相談すると、多くの場合、次のように回答されると思います。

「競技種目や選手の能力によって変わりますが、**部分的な復帰は3カ月、完全復帰は6カ月くらいを目標にスポーツ復帰を目的としたリハビリを進めて行きましょう。**ただがむしゃらに早くから動かせば早く復帰できるというものではありませんので、担当の医師や理学療法士の指示に従って、経過に応じたリハビリテーションを行うよう心がけて下さい。」

完全復帰まで約6ヶ月です。この間、大好きなスポーツはできません。せっかく厳しい練習に耐えてきたのに、肝心の試合に出場できない。これは選手本人もそれを支えてきたご家族にとっても辛いことだと思います。

実は、スポーツ復帰を目的としたリハビリは、ヒザを支える筋肉に対して、ケガをする以前より10%増して負荷をかけて運動・筋肉を

鍛えることを行っていくのですが、リハビリにだけ使える時間が少ないので、復帰までに筋肉が十分戻らないことがあります。

でも、患部に痛みがなくなるとスポーツしたくなるのが人間。ついついケガをする前と同じように運動するものの、衰えたヒザ周辺の筋肉が影響して腰などに負担がかかり、他のケガを招いていることも多いです。

そこで当院では、EMS（電氣的筋肉刺激）を用いたリハビリで、早期にスポーツへ完全復帰して頂くお手伝いを始めています。

この治療法は、**ケガを治しながら筋トレ・リハビリ**ができるという、普通では考えられない**EMSならではの治療法**があるのです。

EMSはケガが完治していなくても活用できます。早期復帰が可能というだけではなく、ケガする前、それ以上のパフォーマンスが出せる体づくりになっているのです。

つまり、ケガで関節に力が入らず筋肉を鍛えにくい状況でも、EMSを活用することで筋肉を鍛えることができるので、**早期に復帰が可能で、余計なケガがしにくい身体づくりが可能**なのです。

この「ケガからの早期復帰パック」を準備しておりますので、詳細は院長にご相談ください。

1か月後にはケガをする前より筋力をつけて、復帰することができます。

手術した場合はギブスを取った時点からスタートです。詳しくは院長と相談してください。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしく願います。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町638-4
■ 定休日：水曜日午前、土曜日午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX：0598-52-3113
※土曜日診療時間：8：30～13：00

■ 診療時間：午前 8：30～11：30
午後 15：30～19：30