

スポーツ医・科学的 トレーニング情報

No.32



発行 財団法人富山県健康スポーツ財団
富山県総合体育センター
発行日 平成18年3月29日

リコンディショニング

－ その1：足関節内反ねんざ・膝内側側副靭帯損傷 －

リコンディショニングとは・・・具合が悪くなった身体の調子や体力を元に戻し、満足な運動ができるようにすることです。スポーツができるようになるためには、以下の4つのことが必要です。

1. こわれた構造が修復される

スポーツで起きるケガというのは、骨・軟骨・靭帯・筋肉・腱などに起きるものですが、治るためにはまず、こわれたところがくっつき、十分な強さを持つようになる必要があります。その間は、弱くなったところに力がかからないように動きを制限する、つまり「安静」にしないと、いつまでも治らないこととなります。

2. 関節が十分大きく動くようになる

炎症や「はれ」のため、また、動かさなかったために関節は動きにくくなります。そのままの状態ですスポーツをすると、本来の動きができないばかりでなく、他の関節に無理をかけ、新たな故障の原因にもなります。

3. 十分な筋力をつける

筋力が足りなければ関節に負担がかかりやすくなります。特に、体重を支える時に「ねじれ」を使うようになり、そのために様々な問題を引き起こします。

4. 動き方を改善する

「休めば治る」というのは、元々スポーツ動作に何らかの問題があり、特定の部分にストレスが集中することによって起きている場合が多くあります。その場合、休むことで楽になっても、問題となる動作を変えない限り、やればまたすぐに悪くなるのが普通です。