

スポーツ医・科学的 トレーニング情報

No.33



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6月26日

リコンディショニング その2

ー 腰痛・ハムストリングス肉離れ・膝半月板損傷・前十字靭帯損傷・肩・上肢 ー

スポーツ医・科学的トレーニング専門委員会委員
富山大学 教授 布村 忠 弘

リコンディショニングとは・・・具合の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。

スポーツができるために必要なことは、以下の4つが重要です。

1. こわれた構造が修復される
2. 関節が十分大きく動くようになる
3. 十分な筋力をつける
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。

「治る＝スポーツができるようになる」ためには、「安静」にしながら関節を動かして筋力をつけ、動きを改善していくという「安静と運動の両立」が必要です。ケガによって「安静」の中身つまり「やってはいけないこと」が違っているので、「今の、自分の、やってはいけないことは何か」を専門家（整形外科医）に聞くことが大切です。

以下の3つについて、しっかり医師に確かめましょう。

1. 体重をかけてもよいのか
2. 関節を動かしてもよいのか、方向は？
3. 力を入れてもよいのか

また、基本的には「痛いこと」が体に悪いことなので、「どうすると痛いのか」（どんな「動作」で痛むのか）を確かめることも重要です。