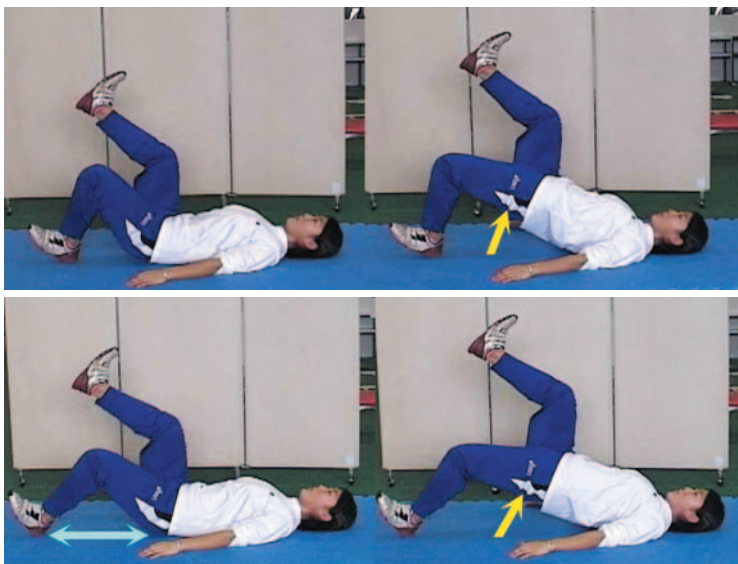


- RICE処置の期間が過ぎたら、痛みのない範囲で少しずつ筋肉を伸ばしていきます。ストレッチというよりも、「どの程度で痛みが出るかのチェック」のつもりで行います。
- 痛みの出るところから少し戻して、20～30秒間静止します。
- ケガをしていない方の8割くらい（痛みなく）ストレッチできるようになったら、痛みのない範囲で負荷をかけていきます。

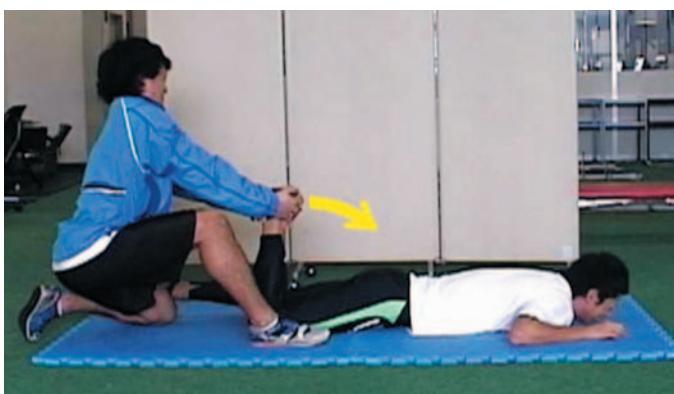
## ② ヒップアップ



- 器具を使わず、簡単にできるハムストリングスのトレーニングです。
- 負荷をかける側のつま先を真っ直ぐ天井に向け、カカトで床を押しします。
- 反対側の脚は、膝を曲げて真上に保持します。
- 体幹がぐらつかないように注意しながら、股関節を天井に向かって押し上げます（股関節の伸展）。
- 痛みがないことを確かめながら、負荷を上げていきます。

- 下段のようにかかととおしりの距離を伸ばすと、ハムストリングスにかかる負荷が大きくなります。
- 楽にできるようになったら、両腕を胸の前で組み、腕の支えなしで行います。
- 同時に、「歩行→ジョギング→ランニング→ハーフダッシュ」というように、徐々に強度を上げていきます。
- ダッシュやジャンプは、ストレッチが「痛みなく完全に」できるようになってから行います。

## ③ ハムストリングスのエキセントリックコントラクション



- 完全復帰は、エキセントリックコントラクションが完全にできるようになってからにすべきです。
- うつぶせになって、全力で膝を曲げます。補助者は、それに対抗して膝を伸ばします。
- 左右を比較し、同程度の力が出せることを確認します。

## 3. 膝半月板損傷・前十字靭帯損傷

- 前十字靭帯損傷では、半月板に問題がなければ、チューブやマシンよりもスクワットの方が安全です。
- 何ガリスクとなるかがケガによって違うので、整形外科医の指示でリハビリテーションプログラムを進めていくことが重要です。