

早

良

区

with

南

川

スポーツ指導者研修会 2023

— ケガの予防と正しい対処について —

Presented by 南川整形外科病院



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

プログラム

ケガの予防

ウォーミングアップ

ダイナミックストレッチ

ケガの対処

足関節のテーピング

ケガの予後

ケガをした時の選択肢

スポーツ復帰まで



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

プログラム

ケガの予防

ウォーミングアップ

ダイナミックストレッチ

ケガの対処

足関節のテーピング

ケガの予後

ケガをした時の選択肢

スポーツ復帰まで



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

ケガの予防



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

ウォーミングアップ

ウォーミングアップ (W-up) とは

- ▶ 温める (体を)
- ▶ 準備運動のこと



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

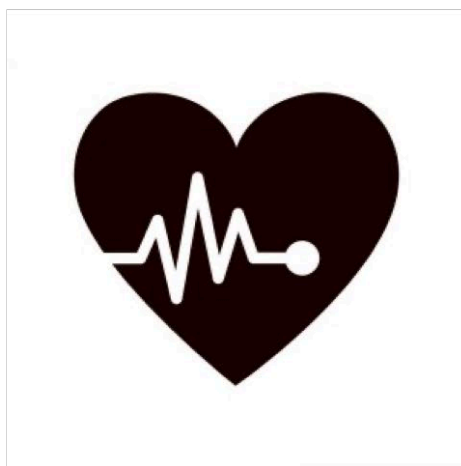
W-up の目的

パフォーマンス向上

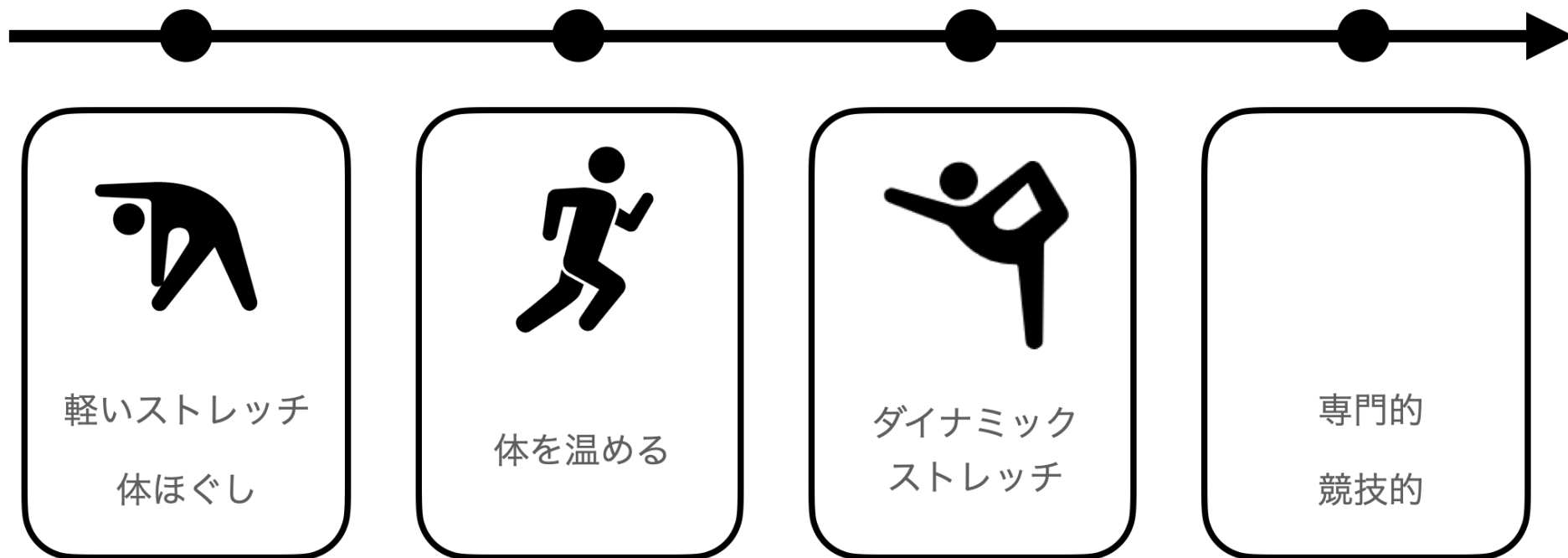
ケガの予防



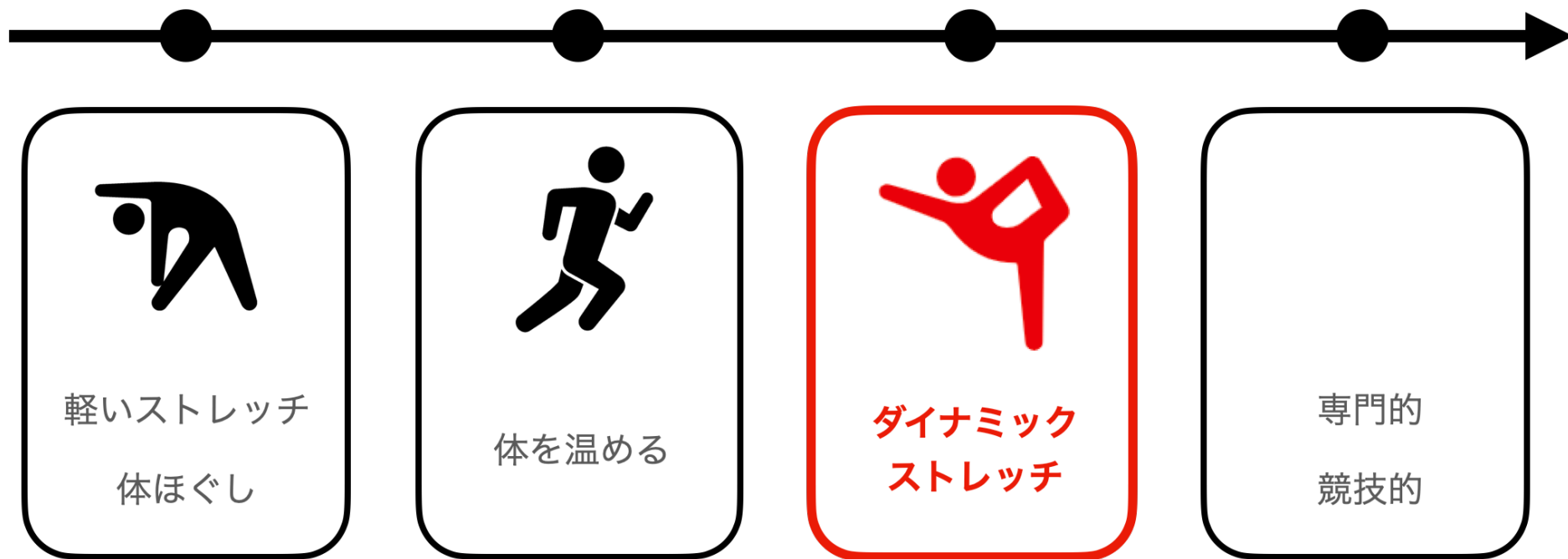
W-upの効果



W-upの基本的な流れ



W-upの基本的な流れ



ダイナミックストレッチ

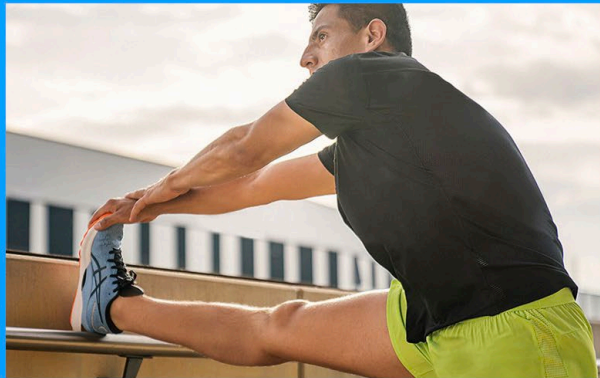
ダイナミックストレッチとは

- ▶ 繰り返し体を動かして、柔軟性を向上させたり心拍数を上げたりするもの。



ストレッチの違い

スタティックストレッチ



柔軟性向上

単一部位

伸張り、保持する

主目的

部位

動かし方

ダイナミックストレッチ



W-up

全身

繰り返し動かす



ダイナミックストレッチのポイント

- ①リズムよく
- ②大きく動かす

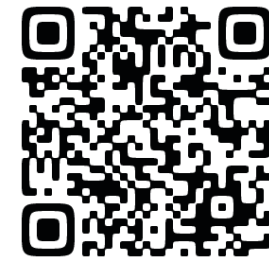


Let's ダイナミックストレッチ

詳細動画はこちら



その他の動画



【Keep your pace】

- ストレッチを行う際には、ご自身の体調を考慮しながら行ってください。
- もしもストレッチの途中で痛みが生じたり、体調が悪くなった場合はすぐに中止して下さい。



パフォーマンス向上に向けて

- 回数 : 10～15回
- セット数 : 1～2set
- 移動距離 : 10～15m
- 筋温を高めるには中程度で15分程度必要



注意点

- 競技特異性を加味する
- 季節、気温等の関係
- 実施する場所（十分なスペースはあるのか）
- 主運動までの時間（試合など）



まとめ

- ケガ予防の一つとして『W-up』が重要
- W-upの『効果』を意識して実施する
- ダイナミックストレッチのポイントは『リズムよく』『大きく』
- ”競技” や ”季節” に応じて調整する



プログラム

ケガの予防

ウォーミングアップ

ダイナミックストレッチ

ケガの対処

足関節のテーピング

ケガの予後

ケガをした時の選択肢

スポーツ復帰まで



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

テーピングの目的

- 外傷の予防
- 障害の予防
- 外傷後の応急処置
- パフォーマンスの向上



テーピングの種類

伸縮テープ

テーピング固定に一定の伸縮性を期待したい場合に用いる



非伸縮テープ

関節の固定、可動域制限、身体部位の圧迫テーピング部位をしっかりと固定したい場合



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

足関節はどんなケガが多い？

足関節捻挫

- 内返し(内反)捻挫
足関節捻挫の多くは
内返し捻挫であり、
外側の靭帯を損傷する。



内返し(内反)捻挫

外側の靭帯が損傷すると外側に不安定性が見られるため、テーピングをする場合は外から足首にかけて強く引っ張る。

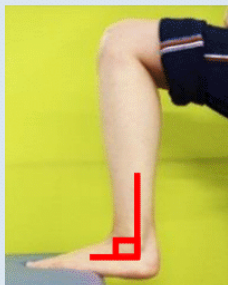
※テーピングは筋肉や、靭帯の走行にそって巻いていきます。



実際にテーピングを体験してみよう!!

フィギアエイト

01



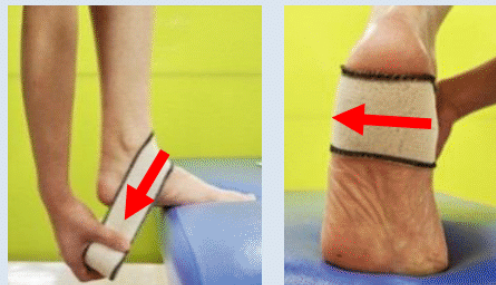
足首を 90° に曲げる
※座った状態でも OK

02



足首中央からスタート

03



土踏まずの後方を通り
足裏に貼る

04



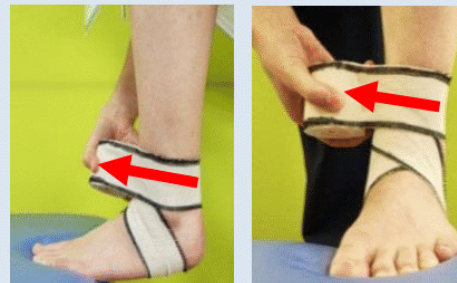
小指の骨 (○) に
かからないようにして

05



足首に向かって
強く引っ張りながら貼る

06



足首に軽く 1~2 周巻く



実際にテーピングを体験してみよう!!

ヒールロック

01



足首を 90° に曲げる
※座った状態でも OK

02



足首中央からスタート
土踏まず後方を通る

03



踵の外側を通り
斜めに引き上げる

04



アキレス腱にかか
らないように
踵を包み込む

05



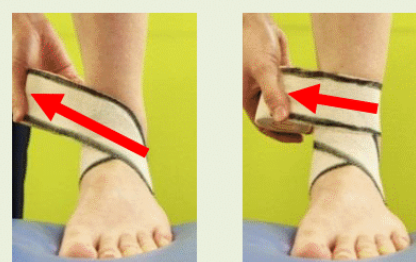
踵の内側から足底を通
って外側に向かう

06



踵外側から巻始めの足首中央に
強く引っ張りながら貼る

07



足首に軽く 1~2 周巻く



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

実際にテーピングを体験してみよう！！

注意！！

- ・外側から足首中央に向かって引っ張るテープは強く引き上げる
- ・テープの除去は優しく丁寧にする（皮膚が傷つきます）

詳細動画はこちら



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

プログラム

ケガの予防

ウォーミングアップ

ダイナミックストレッチ

ケガの対処

足関節のテーピング

ケガの予後

ケガをした時の選択肢

スポーツ復帰まで



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

これくらい大丈夫が命取り！？

良い選択をするための基準を知っておこう！



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

Question

足を捻ってしまった💧

その後、あなたはどこに行きますか??



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

例1



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

例 2



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

例3

《運動前》



《運動後》



実例検討 (Aさん)

草野球チームに所属するAさん。

久しぶりに練習に参加した時に
足を挫いてしまった。



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

実例検討 (Aさん)



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

実例検討（Aさん）

「このぐらい大丈夫やろ」と放置した。

しかし、
その後も痛みは続き、
最近では腫れがひどく
なってきている。



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

実例検討 (Aさん)



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

実例検討 (Aさん)

このままで仕事は
できる？

放っておいたのマズ
かったかな...

どこに行ったら
いいの？



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

その選択が結果を大きく変えるかも



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

身体からのサインで、
ファーストチョイスが変わる。



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

身体のサイン

炎症症状

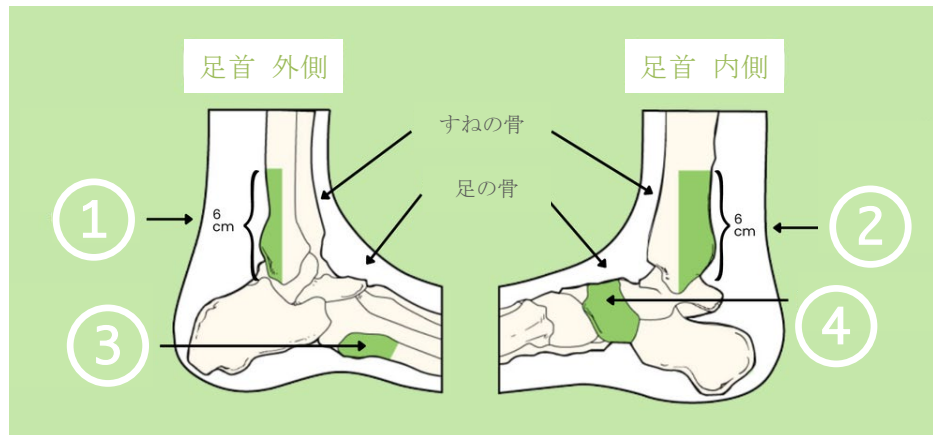
- 疼痛：痛みの程度
- 腫脹：腫れの程度
- 熱感：熱を持っているか
- 発赤：赤くなっていないか
- 機能障害：動かせない・歩けない



身体のサイン

バッファロールール/オタワ足関節ルール

※足首を捻挫した時に骨折の有無を簡易的に判断する基準



- ①外くるぶし**6cm**までの後方に圧痛がある
 - ②内くるぶし**6cm**までの後方に圧痛がある
 - ③第**5**中足骨基部に圧痛がある
 - ④舟状骨に圧痛がある
 - ⑤歩行拒否（歩けない）
- ※圧痛：指で押した時の痛み



ファーストチョイス

RICE Rest(安静)
Ice(冷却)
Compression(圧迫)
Elevation(挙上)



ファーストチョイス

Rest(安静)



Ice(冷却)



Compression(圧迫)



Elevation(挙上)



引用: 日本整形外科スポーツ医学会



軟部組織損傷

— の回復を早める方法 —

- P**  **PROTECTION (保護)**
外傷後の数日間は痛みを伴う活動や運動を避けてください。
- E**  **ELEVATION (挙上)**
怪我をした部位をできるだけ頻繁に心臓よりも高く挙上します。
- A**  **AVOID ANTI-INFLAMMATORIES (抗炎症薬を避ける)**
怪我をした組織の回復を低下させる可能性があるため抗炎症薬の服用は避けてください。またアイシングも避けてください。
- C**  **COMPRESSION (圧迫)**
弾性包帯を使用して腫れを抑えます。
- E**  **EDUCATION (教育)**
患者の状況に最も適した対処法を教え、過剰な医学的診察と薬の服用、そして不必要な受動的療法を避けるようにします。
- &**
- L**  **LOAD (負荷)**
痛みと相談しながら徐々に日常生活に戻るようにしましょう。いつ負荷を上げていけば良いのかは体が教えてくれます。
- O**  **OPTIMISM (楽観思考)**
自信を持ち、前向きな考えを持つことで最適な回復が可能になります。そのためにもポジティブ思考に切り替えることが重要です。
- V**  **VASCULARISATION (血流を増やす)**
痛みが伴わない有酸素運動を行うことで、負傷組織への血流を増やし回復を促進させます。
- E**  **EXERCISE (運動)**
回復へ向けた積極的なアプローチを取ることで、体の動き、筋力、自己受容性感覚を回復させます。



www.TheRunningClinic.com



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

医療機関を利用する目安

- ◆ 腫れがあり熱をもっている。
- ◆ 皮膚の色が変わっている。
- ◆ 歩くことができない。
- ◆ 痛みが強くなっている。



医療機関を選ぶ目安

- ◆ 専門医がいる。
- ◆ レントゲンやMRI、CT等の検査を受けることができる。
- ◆ リハビリ施設がある。



思ったように治らない...

『セカンドオピニオン』という選択も



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

まとめ

- ① 「炎症症状」がある場合やどうするべきか迷った場合は、早期に医療機関への受診を！
- ② その選択が、自分の求めている結果と違うと感じたら、別の選択肢【道】もある。



プログラム

ケガの予防

ウォーミングアップ

ダイナミックストレッチ

ケガの対処

足関節のテーピング

ケガの予後

ケガをした時の選択肢

スポーツ復帰まで



医療法人

南川整形外科病院

救急告示



医療法人

南川整形外科病院

救急告示

日本整形外科学会 認定研修施設 日本手外科学会 認定研修施設



地域の皆様とともに
心のこもった質の高い
医療を提供します

私たちの
寄り添う医療



ありがとうございました。

福岡市西区姪の浜4-14-17

TEL : 092-891-1234 FAX : 092-881-0200

© 2023 Minamikawa Orthopedic
Hospital.



南川整形



詳しくはこちらを御覧ください。