

リハビリテーション—競技復帰までの考え方—①基礎

競技者にとって怪我や故障はつきものです。受傷した時にどうやって早く回復させ競技に復帰するか。今回はトレーニングの基礎的な考え方について述べます。

怪我の場合、受傷後速やかに応急処置（RICE処置）を行います。ここでどれだけ怪我の損傷を最小限に食い止めるかが、短期間で復帰するために最も重要です。

その後、早い段階でリハビリテーションプログラムを開始します。

リハビリテーションプログラムは大きく**患部外トレーニング・患部同側肢トレーニング・患部トレーニング**の3つです。

● 患部外トレーニング

患部に負担をかけない範囲で行えるトレーニング。

受傷直後からでも積極的に行います。

基礎体力に加え、競技種目の特性を考慮に入れ行うことが大切です。

簡単な例

障害	トレーニング可能部位	種目
足関節の捻挫	上半身・体幹	腹筋、膝立て腕立て伏せ・懸垂 etc
肩関節痛	下半身・体幹	エアロバイク、腕を振らない歩行・階段昇降 etc

● 患部同側肢トレーニング

患部の安静を保ち行える患部側のトレーニング。

同側を動かしても患部に痛みがでない段階で行います。

2つの関節をまたぐ筋（二関節筋）への配慮が必要です。代表的なのは大腿二頭筋、上腕二頭筋、腓腹筋。

簡単な例

障害	トレーニング可能部位	種目
足関節の捻挫	患部側の膝から上	レッグエクステンション、レッグカール etc
肩関節痛	患部側の肘から先	手首の運動、握力強化 etc

● 患部トレーニング

患部に対して行うトレーニング。

炎症などが治まり、患部を動かしても悪化の心配がなくなった段階から行います。

柔軟性、関節の安定性、バランス能力など機能の回復が目的となります。

早期復帰のポイントは？

- ▶ あせらない
- ▶ 痛みがあるうちは負荷をかけない
- ▶ 痛いところを気にしすぎない。触りすぎない
- ▶ 前向きに取り組む

怪我や故障はマイナスではありません。

それを期に、自分の弱い部分を発見し強化することで復帰後の競技レベル向上につなげましょう！！

～次回は、患部外トレーニングについてより詳しく説明します。担当：柏崎～