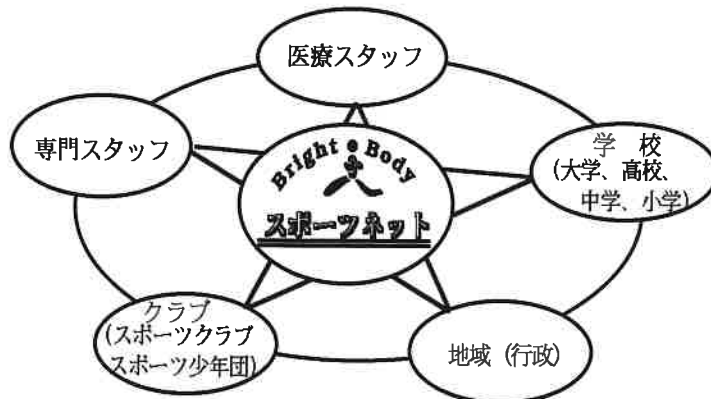


< 第 5 9 回 >

Sports Net Meeting



今年は例年になく夏が早足でやってきたようで、真夏を思わせる暑さが続いています。連日の気温の高さと、梅雨時期特有の湿度が体調管理を難しくさせているのではないのでしょうか。先日も、運動会にて熱中症で数名病院へ運ばれたという報道がありました。インターハイなどの大会も近づいている中、選手個人や現場スタッフの皆様も暑さ対策を十分に、充実した練習、大会へ備えていきましょう。

スポーツ界では、サッカー日本代表がドイツワールドカップ出場をいち早く決めました。ドイツでは前回以上の成績と、見ていて楽しいジーコジャパンを期待しています！！

さて今回のスポーツネットミーティングは、「部位別のコンディショニング」をテーマに前回に引き続き、「膝」についてです。前回同様、皆さんに体感していただきながら、具体例や普段感じている疑問も交えて、意見交換していきたいと思えます。今後もスポーツに関わるいろいろな分野の方々に参加していただき、皆さんとの輪を広げて、よりよいネットワークづくりをしていきたいと思っております。お気軽にお越しください。

日 時：平成17年 7月 4日 (月) 午後7時～午後9時

場 所：(財)学際研究所附属病院 リハビリ室 (B棟3F)

電話 (075) 431-6121

主な内容：・ 部位別のコンディショニング「膝」(2回目)
・ 医療スタッフへの質疑応答

対 象：スポーツ指導者

定 員：20名

参加費：無料

主 催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法：電話又はFAXで下記までお申し込み下さい。

会場案内：所在地は大宮通北大路下ルです。
交通機関は市バスの大徳寺前で
下車して下さい。

申込先：〒611-0014

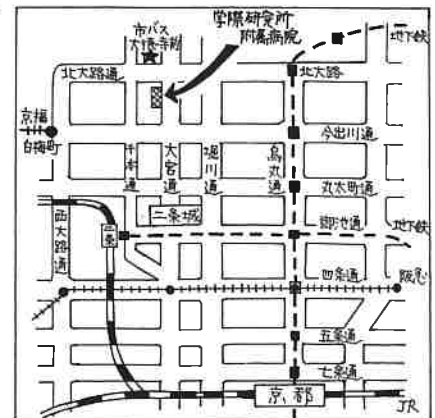
京都府宇治市明星町4丁目2-1

Bright Body

ACTIVE HEALTH 研究所

代表 中田佳和

TEL・FAX 0774-24-3644



<お知らせ>

4月より学際病院の駐車場が有料となりました。ご理解ご了承の程、
よろしくお願いたします。

ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

6月のスポーツネットミーティングは「膝」をテーマに膝を柔らかく使うための内容でプライトボディ中田から実際に身体を動かして参加者に体感してもらいました。後半の時間では、理学療法士吉田先生に前十字靭帯断裂手術後のリハビリテーション方法についてスライドを使いお話いただきました。その内容を簡単に報告します。

— 前回の主な内容 —

<膝を柔らかく使う>

様々なスポーツの中で膝を柔らかく使う動作を求めて、日々練習をされていると思います。膝を柔らかく使うためには、柔軟性に関して膝が正常に曲がる、伸びるのかチェックをし、関節可動域が正しく動かない場合は正常可動域まで改善する必要があります。また、膝に痛みがある場合には整形外科での診察を受けましょう。

今回のテーマ、「膝を柔らかく使う」においてのポイントとしては、膝だけの柔らかさ（柔軟性）だけではなく、腰・股関節とのつながり（連動）で考えていく必要があるということです。コンディショニングチェック「お尻けり」をいろいろな姿勢で行い（①うつ伏せ、②肘をついて、③手をついて）そこでの膝の柔らかさをチェックします。腰・股関節とのつながりで膝を柔らかく使えない選手は「お尻けり」での柔らかさが姿勢により、変化します。実際に膝を柔らかく使うためには、腰・股関節の柔軟性、筋力の改善を行うことが有効です。



股関節・腰の柔軟性・筋力のチェックを行いましょう。立っての柔軟性に関しては足をそろえて左右にねじります（振り向きテスト）。外荷重でねじると膝の柔らかさが出なくなります。

膝を柔らかく使うためにも内転筋、腹筋を効かせましょう。もっと簡単には、足をそろえて足裏全体に荷重して屈伸する、外側に荷重して屈伸することで膝の柔らかさの変化を感じましょう。



次に2人組みで足をそろえて、背中合わせになり屈伸をします。お尻が引けるとお互いに後軸になり、膝を曲げる動作を行うと膝の柔らかさに欠けます。膝を柔らかく使うためにも、前軸に乗ってくることでよい動き作りになります。

内転筋、腹筋を効かせていくために部分的なコンディショニングと股割り動作で内転筋・腹筋を効かせていくことが結果的に膝の柔らかさにつながります。



<膝前十字靭帯断裂からの復帰>

膝関節前十字靭帯断裂した選手の手術後、競技復帰までのリハビリテーションについて症例をもとに理学療法士吉田先生にお話いただきました。

病院でのリハビリテーションの目的は、関節可動域獲得、筋力獲得、スポーツ動作訓練があげられます。流れとしては受傷後、ドクターの診察→手術→リハビリテーション→リ・コンディショニングになります。狭義の体力としてはパワー、持久力、瞬発力があります。リハビリテーション後のリ・コンディショニングでは持久力、瞬発力の改善が競技復帰には必要になります。通常のリハビリテーションでは持久力、瞬発力の改善を積極的にリハビリテーションとして行っています。

持久力は通常前十字靭帯再建術6ヶ月の選手と健常者では明らかな差が出ます。リハビリでは4ヶ月から呼気ガス分析を行うことでトレッドミル（ランニングマシン）でインターバルトレーニングを行い、より効率的に負荷をかけてより、安全に復帰に向けて取り組みます。

瞬発力は手術でハムストリングス（大腿部後面）の腱を使うためにハムストリングスの筋力回復がポイントになります。30mダッシュのタイムで経過を追いかけています。自転車エルゴメーターでのリハビリトレーニングでは低負荷で早くこぐスプリント能力が必要で、床をける能力よりも足を速く振り出す能力を自転車エルゴメーターでトレーニングしています。前十字靭帯断裂の手術後リハビリテーションとして持久力と瞬発力の回復まで追いかけることが競技復帰には必要になり再発予防につながります。



参加者：整形外科医1名、理学療法士6名、鍼灸師2名、社会人ソフトボール指導者1名、高校バスケット指導者1名、高校野球指導者1名、中学校剣道指導者1名、中学野球指導者1名、スポーツバイオメカニクス研究員2名、ゴルフ指導者1名、トレーナー3名、学生トレーナー1名、学生1名 合計22名

次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成17年 8月 8日（月） スポーツ現場と医療現場をつなぐ