

## 肉ばなれ

### ・肉ばなれとは？

肉ばなれとは、急激または反復的に筋肉が収縮した結果、筋膜や筋繊維が損傷することです。ほとんどは大腿部（太もも）で発生します。

### ・好発年齢は？

中学生～成人の運動を積極的に行っている人に多いです。  
稀に小学生でも起こります。

### ・どうやって痛めるの？

運動中に走っていて、サッカーボールを蹴った瞬間など様々な発生機序があります。共通して言えることは、筋肉に急激な収縮刺激が入った瞬間に肉離れをするということです。一生懸命運動した結果とも考えることができます。

### ・どういう症状になるの？

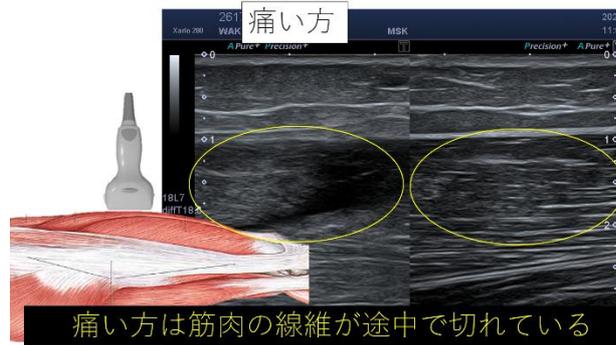
肉ばなれした部分が腫れてきます。腫れといっても打撲したときのような皮下出血が起こるわけではありません。筋肉が出血した腫れなので、身体の深部が腫れてきます。もちろん歩くと痛みが出ます。重症例だと痛みで歩くことができなくなります。痛めた筋肉を伸ばす（ストレッチ）と痛みが出ます。

## ・どうやって肉ばなれって評価するの？

若田接骨院では超音波観察装置（Xario 200 | 超音波観察装置 | キヤノンメディカルシステムズ）を用いて詳細に患部を観察しております。細かな肉ばなれも見逃すことはありません。レントゲンは骨しか写し出しませんが、超音波観察装置では生体内すべての組織を映し出す。肉ばなれ以外の損傷も鑑別することができるので安心して検査を受けていただくことができます。



### 肉ばなれ損傷



## ・治療はどうやって行うの？

筋損傷の治療で大切なことは『患部を圧迫』することです。筋損傷専門のサポーター（当院で販売しております）で患部を強く圧迫します。そうすることで損傷部位への刺激を軽減させ、早期の運動復帰を可能にします。さらに損傷部位の治癒促進を目的に低出力超音波パルス療法（Low intensity pulsed ultrasound）を行います。低出力超音波パルス療法は治療条件が整えば、治癒までの期間が約 40%短縮される優れた治療方法となっております。

## ・どれくらいの期間で治療が終わるの？

約 4～8 週で治療が終わります。肉ばなれの治療はとても繊細で治療手順や運動復帰の時期を間違えると「再受傷」をしてしまいます。そうならないために損傷した筋肉の状態を常に超音波観察する必要があります。肉ばなれの超音波観察には相当なテクニックと経験値が必要です。若田接骨院には肉ばなれの超音波観察を熟知したスタッフが多数います。丁寧に説明しながら、安心して治療を受けていただける環境を作っております。



「たかが肉ばなれ、されど肉ばなれ」です。

肉ばなれは熟練した知識・経験値のある治療家に任せるべきです。  
若田接骨院では自信を持って肉ばなれの治療に取り組んでおります。  
肉ばなれでお困りの方は、ぜひ若田接骨院へお越しくださいませ。