

ミニフレーク・メディカル編

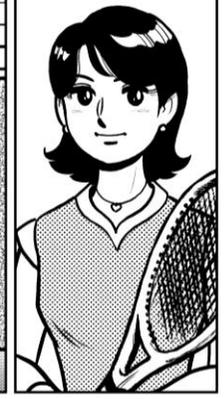
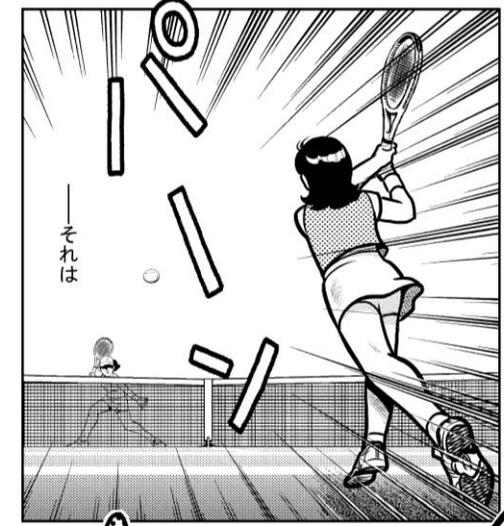
Tennis 119

●監修/林 光俊(杏林大学整形外科)
●作画/石川正順 ●日本医師テニス協会推薦

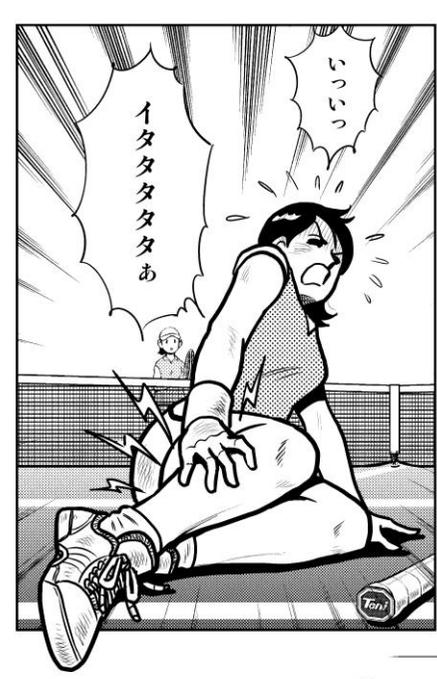
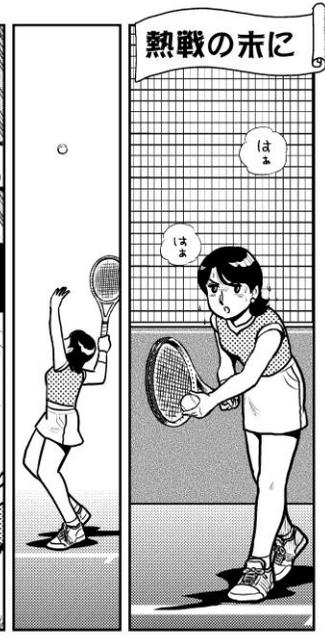
Vol.4 こむら返り

彼女の名は
小村エリ子

早速だが
彼女には
深刻な
悩みが
あった



熱戦の末に



…いつも
こうなんです

長い試合になると
決まって
脚がつってしま
いそれから全
力で走れな
くなくて…

ひどい時は
棄権し
てしま
うこと
になる
ほど



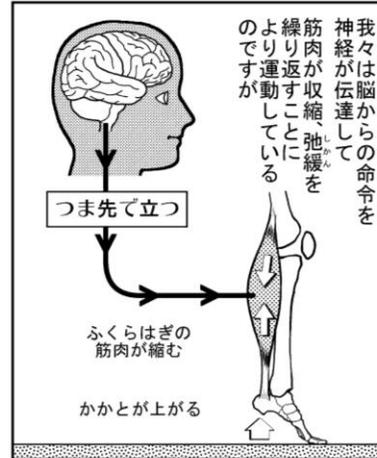


同時に
ケイレンして
硬くなっている
ふくらはぎも
強くつかんで
筋に刺激を
与えます



応急処置

こむら返りが
起こって
しまったら
まずつま先を
つまんで足関節を
ゆっくり背屈足の甲の側に
曲げさせます



我々は脳からの命令を
神経が伝達して
筋肉が収縮弛緩を
繰り返すことにより
運動している
のですが



その回路が
うまく働かず
激しい痛みと
ともに
ふくらはぎが
硬く収縮して
しまう状態が
腓腹筋痙攣
別名
『腓(ふくらはぎ
の古語返り)』
です



それは『こむら返り』

《下腿(膝から下)の筋肉》

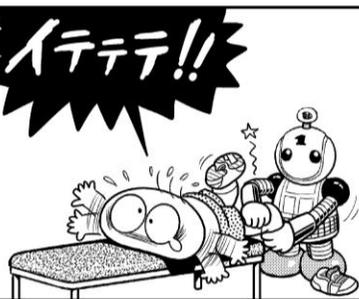
『脚がつる』
という症状は
腓腹筋や
ひらめ筋
ふくらはぎ
などの筋肉で
ケイレンです



小はうさぎの
ニースの
コンパニイ
おとあか
ライタス
コンパニイ
おとあか
ライタス
の
コンパニイ
おとあか
ライタス
の
コンパニイ

おしやはぎ
ソレハ

ホ?



イテテテ!!



痛みがひどく
自分では
伸べない
時には
手伝って
もらいま
しょう

脚を伸ばして
ストレッチを
行い
痛みが引
くもほぐ
す



そのまま
しゃがむ
ことで
回復し
ます



つま先立
ち
になり

痛みが軽く
本人に
余裕が
あれば



こむら返り
は膝の屈伸
をしたり
かかと部分
を伸ばす
ことで
次第に
治まって
きます



このほか
脱水と
疲労も
ケイレン
の要因
になります



原因として
考えられる
のは
大量の汗で
塩分
マグネシウム
カルシウム
などが
体外に放出
され
筋肉の活動
に不足する
ため
前回の
熱中症
『熱ケイ
レン』
です

そしてストレッチング

膝の屈伸やかかと部分を伸ばすというストレッチングは普段から行えば予防にもつながります

低い姿勢でフェンスなどの壁を押すと足関節の強い背屈が行われふくらはぎが伸ばされる

脚を伸ばして座ってつま先を持つとよいねん

このように静的ストレッチングをクールダウンの際に入念にやっておくだけで...

腓腹筋(ひらめ筋)を伸ばすカーフレイズ

段差のある地面に足の指を乗せて立ちフェンス等で身体を支え、つま先立ちになって2〜3秒静止する

ゆっくりとかかとを下げふくらはぎを十分に伸ばす

フレイの合間にも欠かさず行うよう習慣をつけましょう

特に高温の環境でブレいする際は、発汗で失われる多くのエネルギー(糖分や塩分)を補うことで電解質のバランスを心がけましょう

腕筋、腹筋、などにも起こります

やはりこれはそのようなことに予防するしかありません

予防は塩と糖

筋ケイレンはふくらみはぎ以外にもや太ももや

ちなみにバナナは糖質が多く、消化吸収が良いうえに、筋肉活動の調整をする電解質であるカリウムも多く含んでいるので、非常に優れた食品です。エネルギー補充

生体補血!

方法は熱中症予防対策と同じ

2倍程度に薄めたスポーツドリンクを留意して

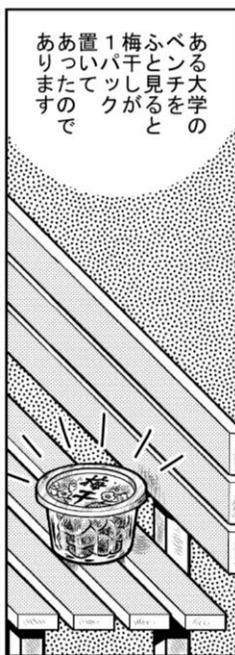
練習の合間(15分おき)や試合のチェンジエンドの時間に必ず水分補給し、コンディショニングを整えましょう

彼は1試合に20本も食したとゆーことや(^^;)



今思えば
彼らは
筋力
防止策として
塩分やクエン酸を
補給して
いたのです

さすがは
王座に出る
だけのことは
あるね
スパイ



ある大学の
ベンチを
ふと見ると
1パック
置いて
あります



スパイ大作戦

2007年の
大学王座の
取材に行っ
たこと



実力のある人は
技術だけでなく
道具に対する
配慮も万全だと
言えます



その他の予防策

脚にかかる
負担を軽減
するために
シューズを
シユーズを
変えるとい
う予防法
の有効な
一つです

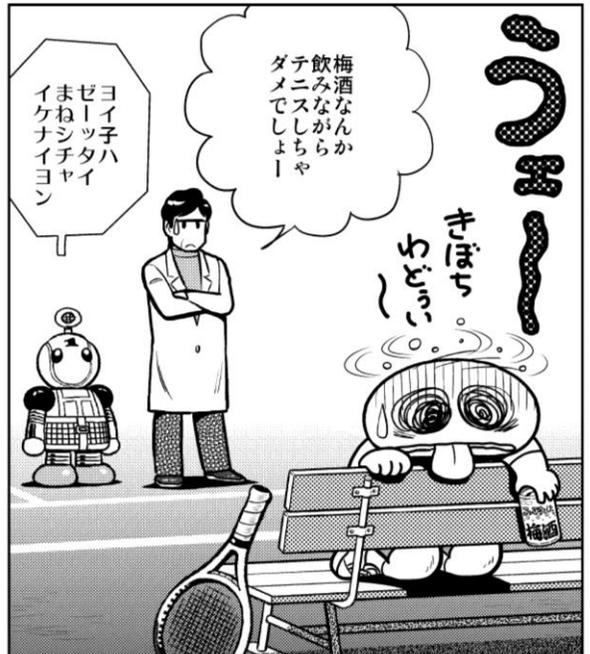
コート用

コート用



「弘法
筆を扱はず
です」

逆マル
チカデ



梅酒なんか
飲みながら
ダメでしょ

ゼイツハイ
イマネシ
イチャイ
イヨン



てことは
水分補給と
同時に

クエン酸も
摂れたら
一石二鳥
わけが



筋肉疲労の
原因となる
乳酸の生成を
抑える働きを
持っている
クエン酸を
摂取すると
効果があると
言われます

クエン酸は
柑橘類や
梅桃などに
多く含まれて
います



電解質入りの
サプリメントや

プレーの前に



筋力
ケイレンの
治療に
使われる

漢方の
芍薬甘草湯を
服用したり