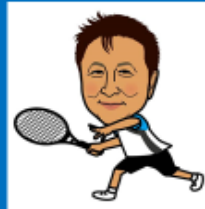


第43回全日本医師テニス埼玉大会
スポーツ予防医学研究会

テニスによるスポーツ傷害と予防法



日本医師テニス協会
杏林大学整形外科
林光俊

2016.09.18 昭和の森

全日本医師テニス大会
(2009-2015)
における 障害調査



日本医師テニス協会
林 光俊

協力：萩原博道
原 文雄
徳永昌子
矢住孝昭

イラスト：いしかわせいちゃん
(2016作成)

【目的】

1大会で約300名が出場する
医師のテニス全国大会参加者の
テニススタイル と 障害および
医師ならではの治療・予防方法を調査した



開会式

【方法】

全日本医師テニス大会

09年10月 広島大会
10年10月 山口大会
11年10月 千葉大会
12年11月 熊本大会
13年10月 大阪大会
14年10月 福岡大会
15年11月 三重大会

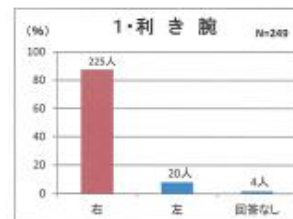
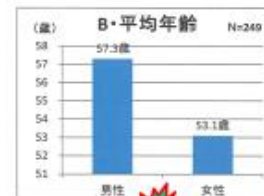
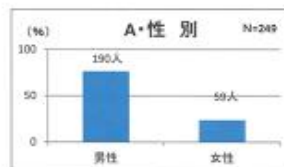
に参加した選手へ

37項目のアンケート調査を行った
一人一回のみで、アンケートは重複提出を避けた

では 質問です

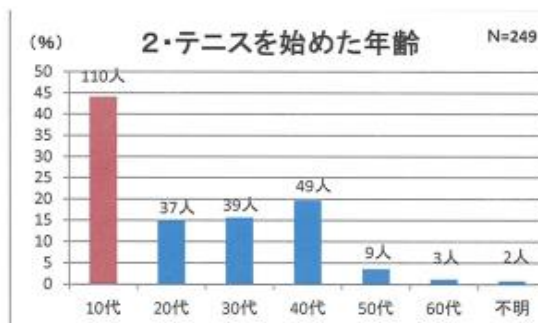
本大会参加者の

Q:平均年齢は？



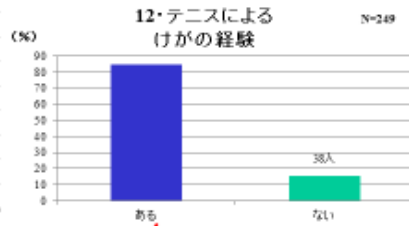
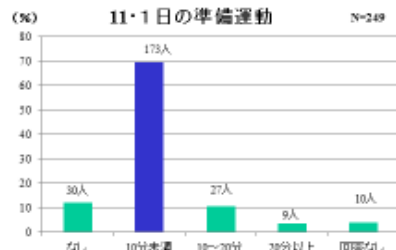
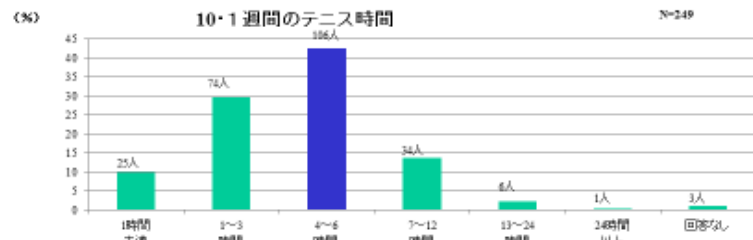
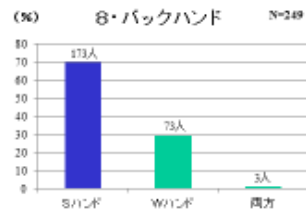
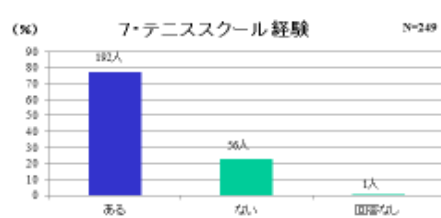
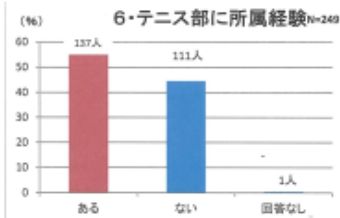
Q:テニスを始めた年齢は？

Q:経験年数は？



Q:テニスのレベルは？





Q:1週間のテニス時間？

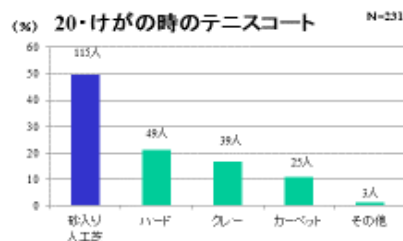
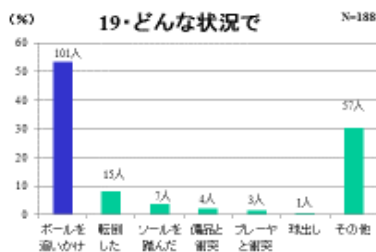
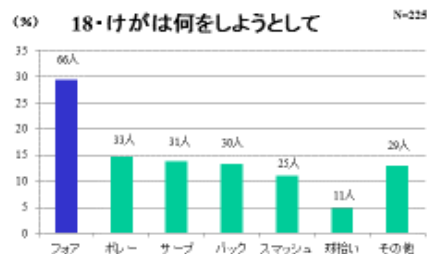
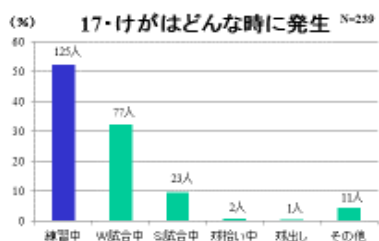
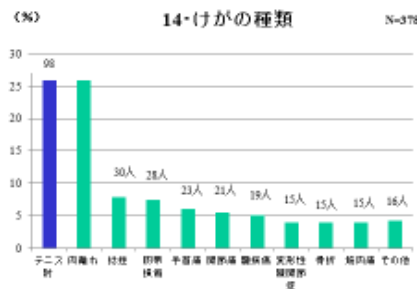
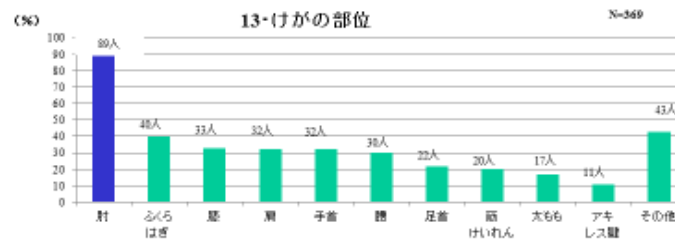
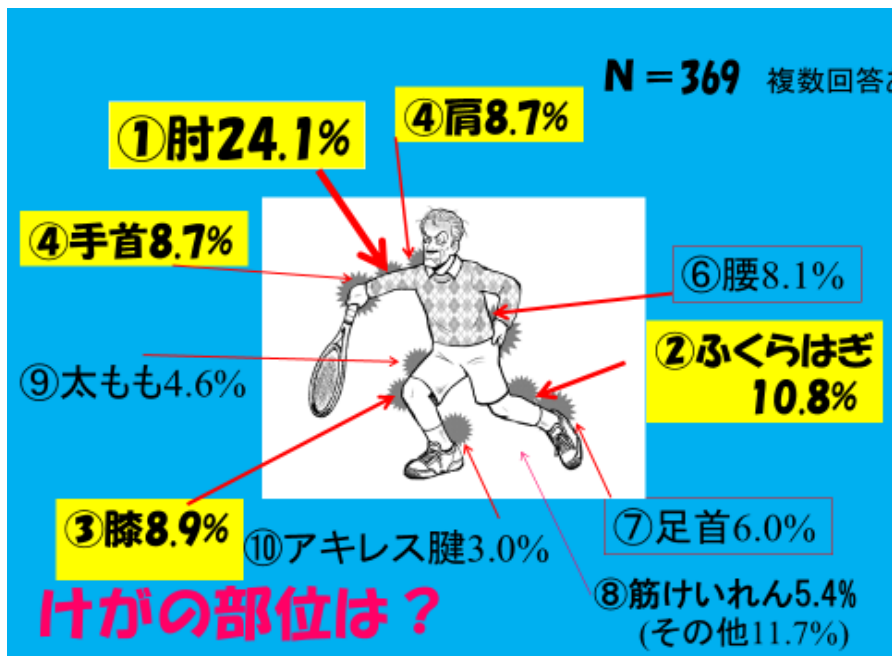
Q:準備運動時間？

Q:テニスによるけがの経験は？
何%ぐらいYESでしょうか

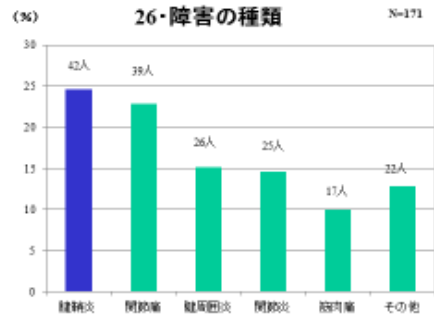
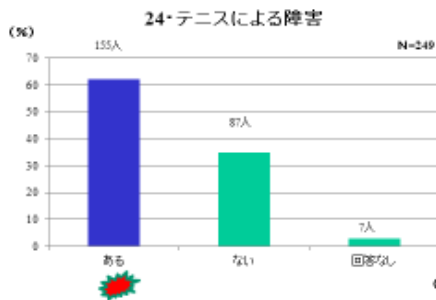
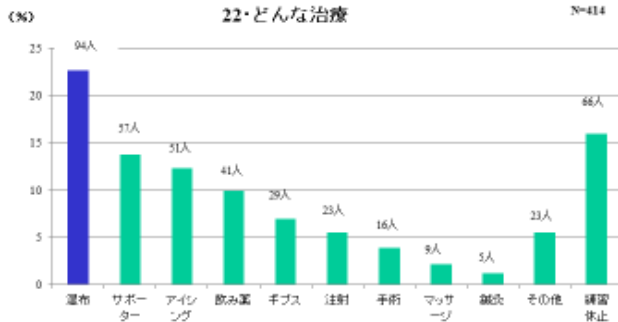
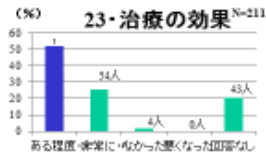
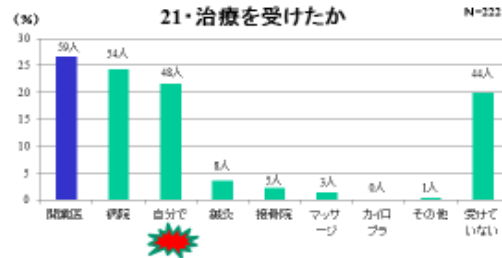
Q:怪我の部位
多い順に2つ？

Q:怪我の種類 多い順に2つ？

Q:怪我した年代は？



Q:ケガはどこで治療を受けたか？

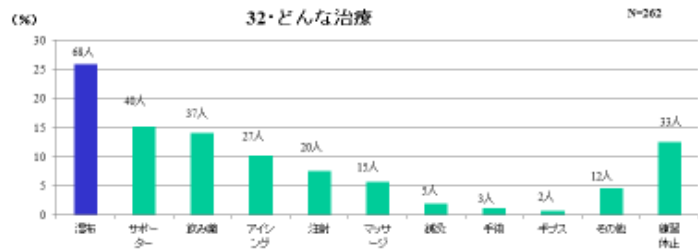
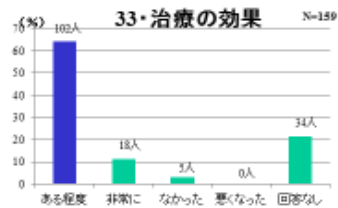
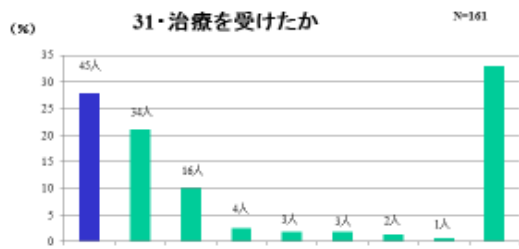
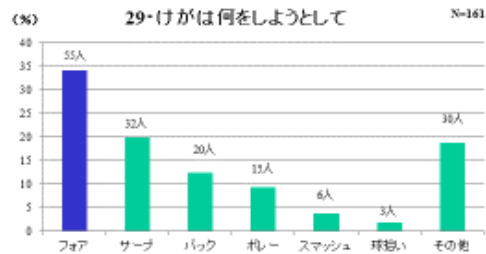
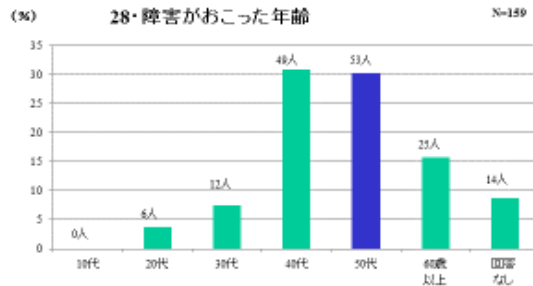


Q:慢性の障害の経験は YES? NO?

N = 239 複数回答あり

- ①肘 34.3%
- ②肩 12.1%
- ③手首 10.5%
- ③腰 10.5%
- ③膝 10.5%
- ⑦筋けいれん 2.9%
- ⑦ふくらはぎ 2.9%
- ⑨アキレス腱 2.5%
- ⑥足首 3.8%
- (その他 10.0%)

慢性障害の部位は？



Q:慢性の障害について

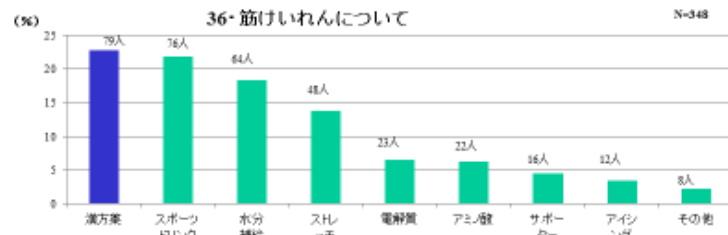
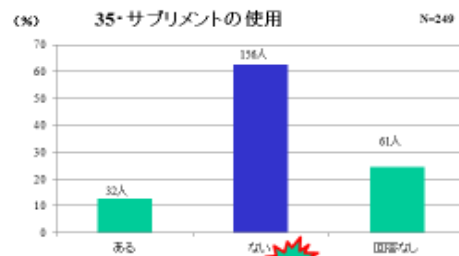
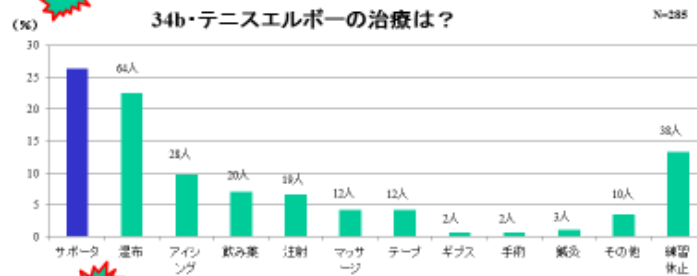
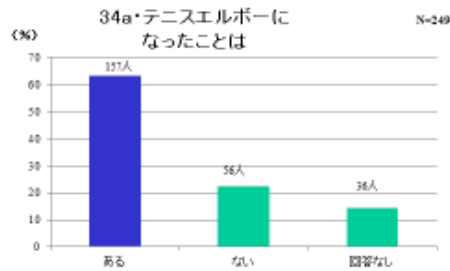
治療を受けたか？

どんな治療を受けたか？

Q:テニス肘になった人は

どれくらいいるのでしょうか？

その対処法は？



Q:サプリメントは使ってますか？

Q:筋ケイレンの治療法は？

テニスを始めた年齢は**10才代**が最も多く**44.2%**で、
経験年数は**30年以上**が**44.2%**と最も多かった。

(自己評価で) テニスレベルは中級が**64.4%**、
中上級者以上で**81.4%**を占め、
皆テニス腕自慢者であった。

学生時代にテニス部の経験者は**49.2%**で、
テニススクール経験者は**86.4%**と、自己流選手は少ない。



参加した平均的医師テニス選手像

平均年齢**56.3歳** 経験年数**30年以上** 主に中-上級者
プレースタイル：**片手フォア** & **片手バックハンド**



準備運動**10分未満** (あまりしない)
怪我しても**自分で治す?** タイフが多い。
独特の治療法は持っているようで、、、 **ホント?**
怪我に対する診断などは**的確に把握していた**。

まとめ

参加者最高年齢**87歳**の2名を筆頭に、
医師テニス競技の
全国大会に参加した選手は、
経験年数が**30年以上**で、
平均年齢が**56才**と一般競技に比べ
高かった。

演者自身が大会に参加した印象として、
テニス好き医師は**自身で健康管理に努め**、

テニスライフを**エンジョイ**しており、
年齢が高くなっても**元気に活動していた**。
(見習いたい!)



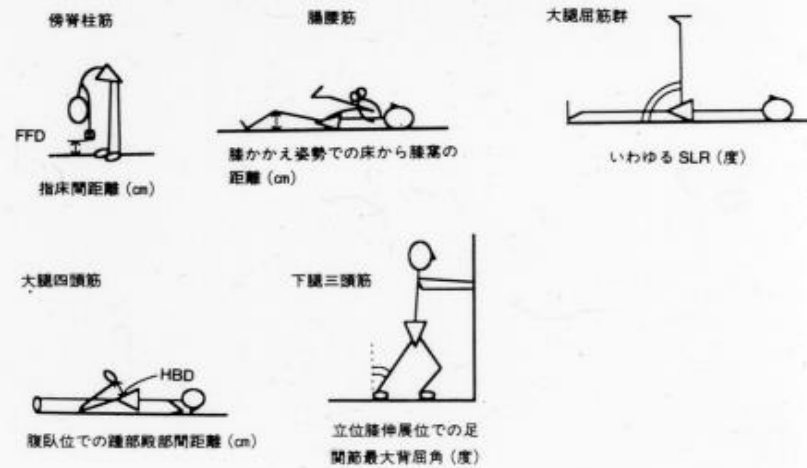
ストレッチ



試合前のストレッチ
東京都中学テニス選手権団体戦 有明

基本的な柔軟性のチェックポイント

筋・腱タイトネスのチェック



立位体前屈にて
背中
の柔軟性チェック



肩の柔軟性チェック

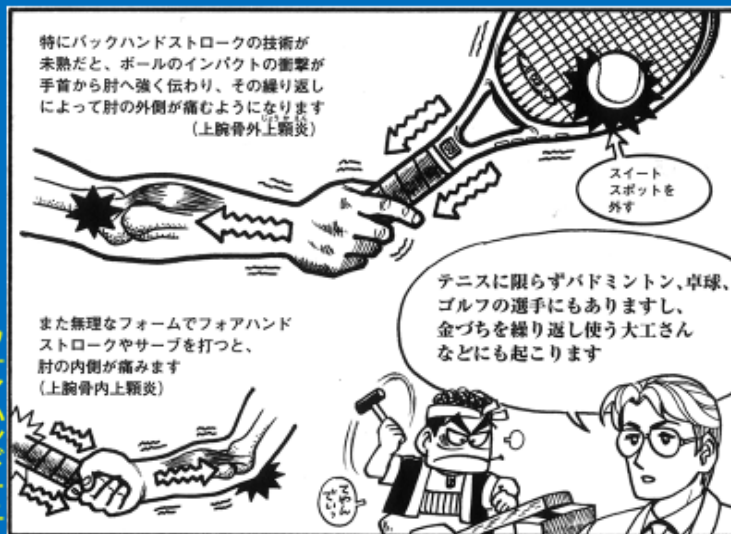


次は部位別障害について

全国中学選手権

テニス肘

バックハンドテニス肘



フォアハンドテニス肘

テニス肘

Tennis elbow



テニス肘の症状





テニス肘は手首から！



全日本女子バレー真鍋監督の選手時代

練習後のアイシングをしてくれるやさしいコーチ



肘が痛いのか？

テニス肩

肩の障害



サーブ スマッシュは生理的な動き？

腕を上げると引かかる



テニスの肩障害はオーバーヘッド動作でおこる



肩のリハビリ





ぶら下りによる肩、腹背筋のストレッチ
(審判台でもできます)

肉離れ & アキレス腱障害

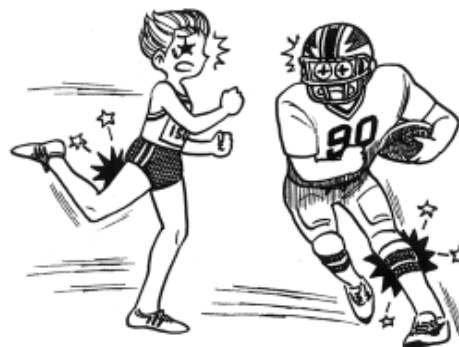
右：筋・腱の断裂は、動きの大きい、また激しいスポーツに共通してみられる。



テニスレッグ
ふくらはぎの肉離れです

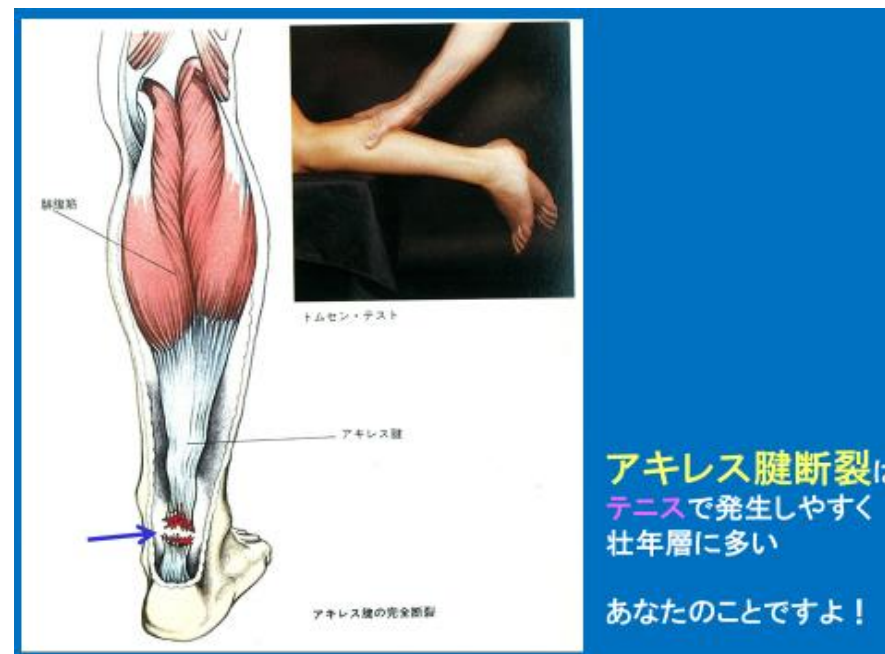
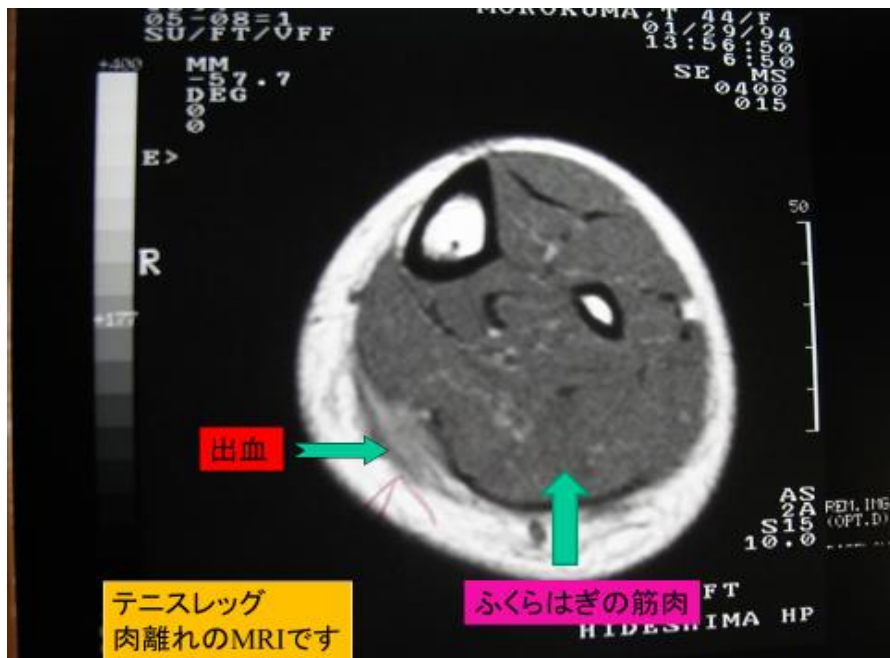
What is tennis Leg ?

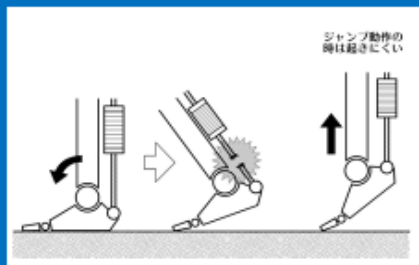
肉ばなれとは筋肉が離れてしまう（はがれる）ことをいいます。
ダッシュ、ジャンプなどの動作中に起こるケースがよくみられます



特に太ももの後ろ側やふくらはぎの内側に起こりやすく、重症だと筋肉の部分断裂がみられます

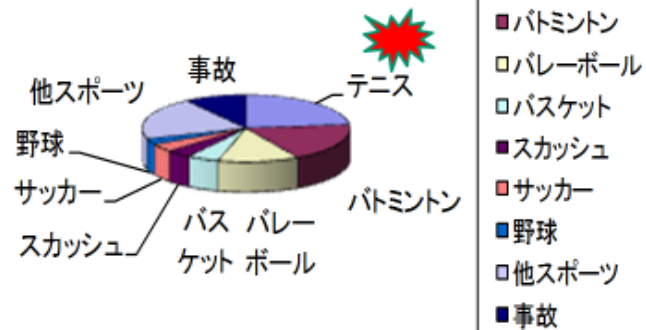






アキレス腱断裂はジャンプより、前後のダッシュ時に多く発生する

アキレス腱断裂の受傷原因



受傷時のビデオをご覧ください



症例:59歳 男性 外科医師
2007.11月3日 全日本医師テニス三重大会 ダブルスで優勝した
しかし翌日のシングルス試合中 →→ **アキレス腱断裂受傷**



左アキレス腱 切れた!



救急車内で
途方にくれる
萩さんです
あづき 助けて!



現地でギプス固定
保存療法開始!



2008.3月
2008.4月

受傷後4カ月 ジョギング開始
受傷後5カ月 テニス練習再開



2008.10月

受傷後11カ月 再び優勝した！
全国医師テニス神戸大会ダブルス
2連覇の偉業を達成
カムバック賞です！

パートナーは徳野先生

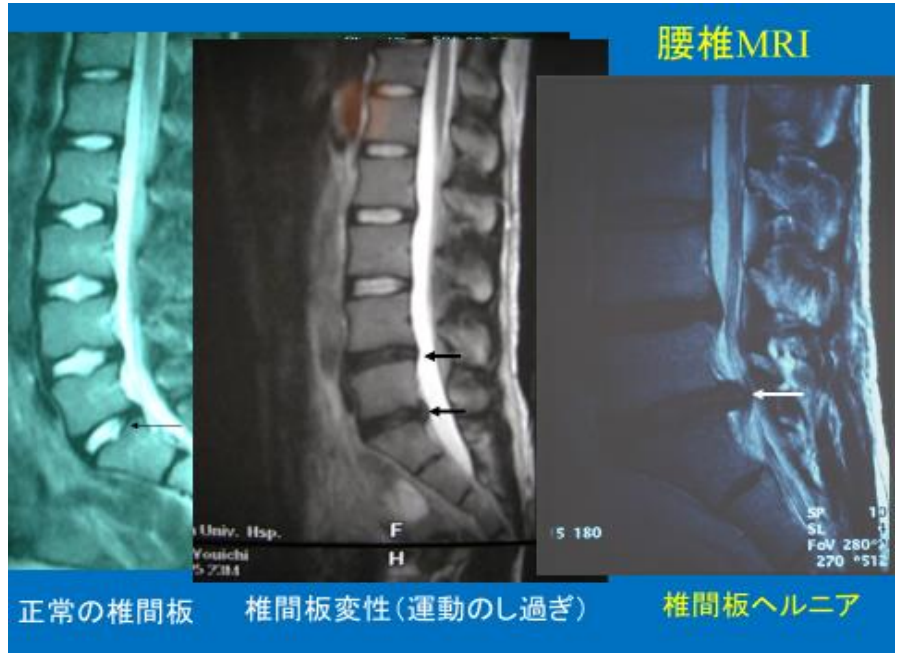
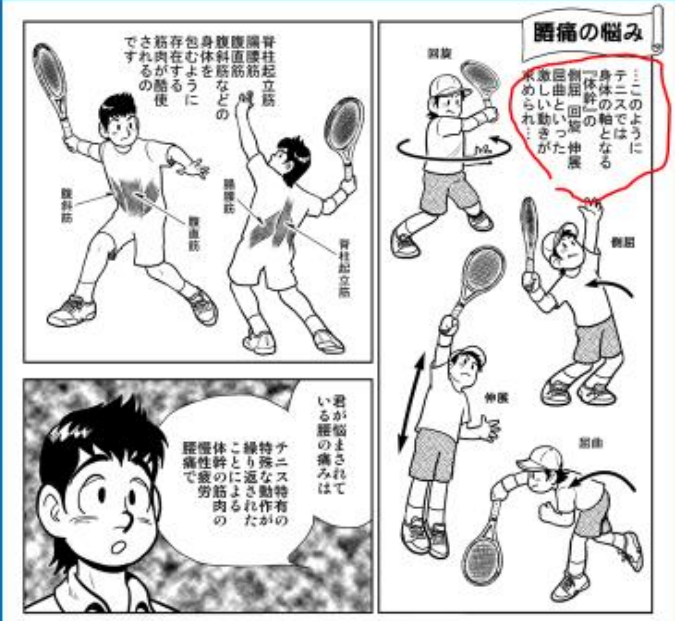
腰痛



硬い腰は腰痛の原因？ 体幹の回旋トレーニングは重要です



テニスと腰





腰痛用サポーター
便利です！



中村トレーナー

アイスマッサージ中
中体連指導者セミナーより

足首のネンザ



足首のネンザ

RICE 療法

RICE療法

「RICE療法」は、怪我した部位を冷やし、安静にし、圧迫し、挙上させることで、腫れや痛みを軽減し、回復を促す効果があります。

(Cooling)冷やす
冷やして腫れや痛み、熱さを取らせます。

(Rest)安静
怪我した部位を動かさない。

(Elevation)挙上
患部を心臓よりも高い位置に置いて血液の流れを良くし、腫れを軽減させます。

(Compression)圧迫
弾性包帯などで圧迫し、腫れや痛みを軽減させ、回復を促します。

リハビリ

リハビリテーション

怪我した部位を冷やし、安静にし、圧迫し、挙上させることで、腫れや痛みを軽減し、回復を促す効果があります。

第1段階
患部を冷やし、安静にし、圧迫し、挙上させることで、腫れや痛みを軽減し、回復を促す効果があります。

第2段階
患部を冷やし、安静にし、圧迫し、挙上させることで、腫れや痛みを軽減し、回復を促す効果があります。

第3段階
患部を冷やし、安静にし、圧迫し、挙上させることで、腫れや痛みを軽減し、回復を促す効果があります。

第4段階
患部を冷やし、安静にし、圧迫し、挙上させることで、腫れや痛みを軽減し、回復を促す効果があります。

ネンザの原因

ネンザの原因

足関節の骨格構造や、足底の筋肉の働き、足のアーチの構造などが、ネンザの原因となります。

足の骨格構造や、足底の筋肉の働き、足のアーチの構造などが、ネンザの原因となります。

足の骨格構造や、足底の筋肉の働き、足のアーチの構造などが、ネンザの原因となります。



足関節(足首)の捻挫による腫れ



捻挫による足関節のゆるみ



足関節サポーターによる捻挫の予防

ご静聴ありがとうございました



Game set & match

Japan Medical Tennis Society