

ケガを繰り返さないために

【はじめに】

選手のみなさんは、ケガで練習を休んだり試合に出られなかった経験はありますか？

選手にとってケガによる離脱は、誰もが避けたいものですが、焦って復帰してしまうと再発に繋がる場合があります。本コラムでは、再発のメカニズムと負傷期間の考え方について整理してお伝えします。

【ケガの再発メカニズム】

多くの場合、競技復帰のタイミングを「痛みがないか」で判断しがちです。しかし、痛みの回復だけで復帰すると、初回受傷時の原因となった可能性のある「筋力不足」「技術不足」「ケア不足」などは残存したままとなります。特に筋力に関して山下¹⁾は、短距離選手において、2週間トレーニングを中止すると、中止前と比べて膝の伸展および屈曲における筋力が最大 15.0%低下したと報告しています。つまり、受傷時より筋力が落ちた状態で復帰してしまう可能性があるのです。適切なリハビリを行わない状態で復帰は、初回受傷時よりもケガのリスクが高い状態であり、これが再発メカニズムの1つといえます。

また、Rauh²⁾は、初回受傷後の負傷リスクは初回受傷リスクと比べ 2.8 倍に上昇し、その負傷部位は同部位よりも他部位で 1.7 倍多く、長期離脱に至るケースも多い傾向にあると報告しています(図1)。これはケガによる練習の離脱が受傷部位のみならず全身的に身体機能を低下させ、様々な箇所にケガが起こりやすい状態となっていることを示唆しています。こうした再発の特性を理解して負傷期間を過ごすことが重要です。

【負傷期間の過ごし方】

負傷期間のゴールは練習や試合への完全な復帰です。その基準として、前述の Rauh²⁾は、「痛

みが完全でないこと」「可動域が完全に回復していること」「筋力が受傷前の 90%以上に回復していること」を厳格に適応すること、と述べています。まずはリハビリにて、これらを目指すのが最低限となります。そのうえで全身的な身体機能の低下対策に、患部外トレーニングとして基礎的かつ全身的な強化を、時間を掛けて行っていきましょう。これらの取り組みを通じて、受傷部位だけでなく全身のケガ予防にも努め、受傷前よりも強い身体を手に入れたうえで競技復帰することが重要です。

【おわりに】

今回、再発のメカニズムや負傷期間の過ごし方について述べてきました。選手のみなさんには負傷期間をレベルアップのチャンスと捉えていただきたいと考えています。負傷期間の具体的なトレーニング内容については、個別性が高いので、興味がある方はぜひ当センターリコンディショニング分野までご相談ください。

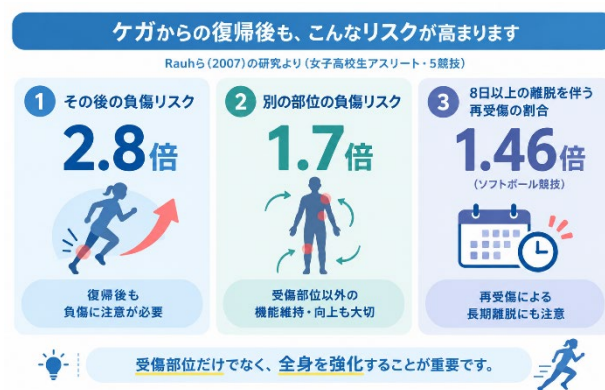


図1.初回負傷後の負傷リスク
[文献2を基に作成]

青森県スポーツ科学センター
リコンディショニング分野



【参考文献】

- 1) Yamashita D, et al. Effect of two weeks of training cessation on knee muscle strength in sprinters. PLOS ONE. 2023;18.
- 2) Rauh MJ, et al. Subsequent Injury Patterns in Girls' High School Sports. J Athl Train. 2007;42:486-494.