

第52回全日本教職員選手権大会
2013.8.10



バドミントンと スポーツ障害

宮崎県公認アスレチックトレーナー
かなや鍼灸院
金谷正一



本日のメニュー

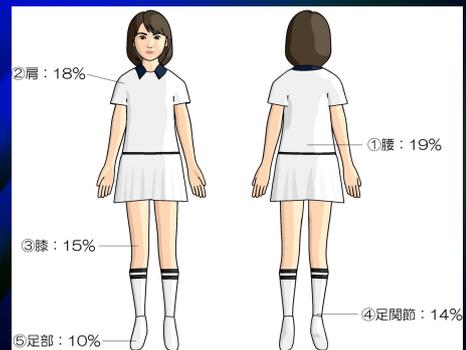
1. バドミントンに多い
スポーツ障害
2. スポーツ外傷と障害の違い？
3. 応急処置 (RICE) と
セルフコンディショニング
4. スポーツと鍼灸



バドミントンに多い スポーツ障害とは？



バドミントンの障害MAP



種目別スポーツ障害の診療、南江堂より参照



スポーツ外傷と障害 の違いとは？



スポーツ外傷とは？

衝突、転倒などの
外力によるケガ
骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷
など





バドミントン競技の特徴

ステップワークなどの
外力によるケガ
足関節捻挫、膝靭帯損傷
アキレス腱断裂など



スポーツ障害とは？



スポーツ障害とは？

外力が何回か繰り返し加わった結果
生じたもの。

原因不明の腰痛・膝痛

肩痛・肘痛など

いわゆるオーバーユース症候群
(使いすぎ症候群)



応急処置 (RICE) と セルフコンディショニング



救急処置

・ 傷害部位に対して・・・

- 傷害組織の二次的拡大の防止
- 炎症反応を最小限に食い止める
ことが必要

一般的な傷害（打ち身，打撲，軽度な捻挫
など）の炎症症状を最小限にする

救急処置⇒「RICE」の処置を行う



RICEの救急処置

R : rest (安静)

I : icing (冷却)

C : Compression (圧迫)

E : elevation (挙上)

Rest ~安静~

- 患部の安静は、最善の処置の一つである。
“Rest is Best!”
- 患部を安静にさせる方法として…
ギプス、スプリント、松葉杖やステッキ
これらの組み合わせなど。

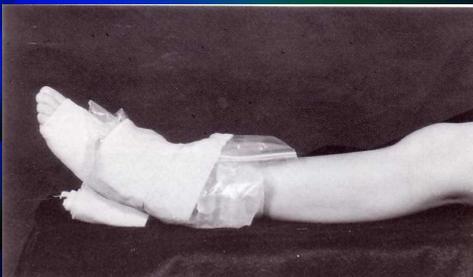


Icing ~冷却~

- 目的として、患部の血管を収縮させ、出血の流れを遅くする。
- **冷却**は傷害に対する生体の炎症反応を急激に軽減し、痛みを和らげる。



Icing (冷却)



Compression ~圧迫~

- 圧迫は、腫れを抑えるため患部に圧力を加えるものである。
- **圧迫**には湿らせた弾性包帯を用いることが、もっともよい。



Compression (圧迫)



Elevation (挙上)

- 挙上もまた腫れを抑えるために用いる。
- 患部を**心臓**より高く持ち上げることで、血液や体液が患部に流れ込んで貯留するのを回避する。
- 圧迫・冷却パックを適用した後に行う。



Elevation (挙上) 高挙



Support (固定)



治療時間

冷却, 圧迫, 挙上の処置は...

- 受傷後48~72時間,
または腫れがある場合,
- 1回に20~30分間行う。
- 急性期は **“決して温めない”**



セルフコンディショニング ~自分の身体を知ろう!~

全身関節弛緩性テスト

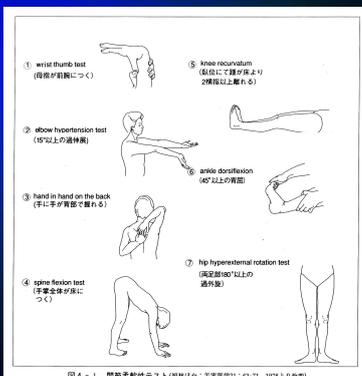
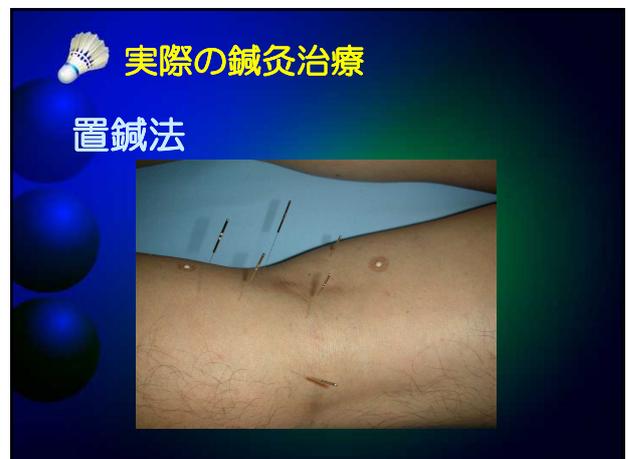
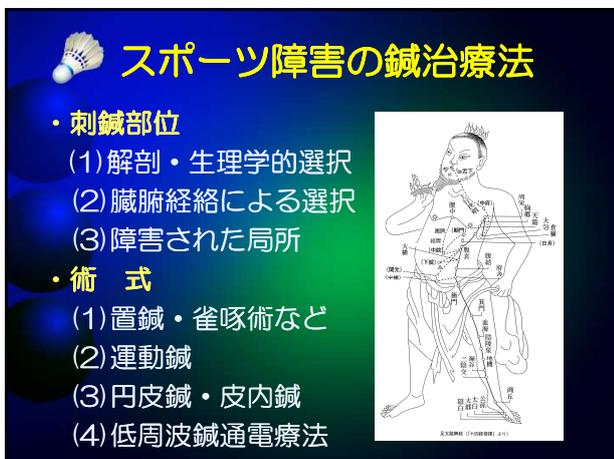
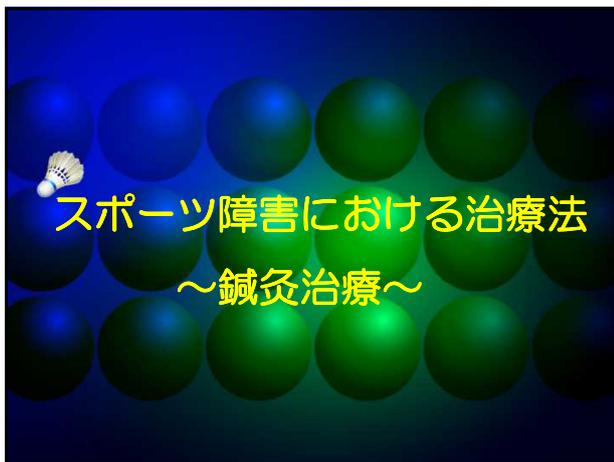
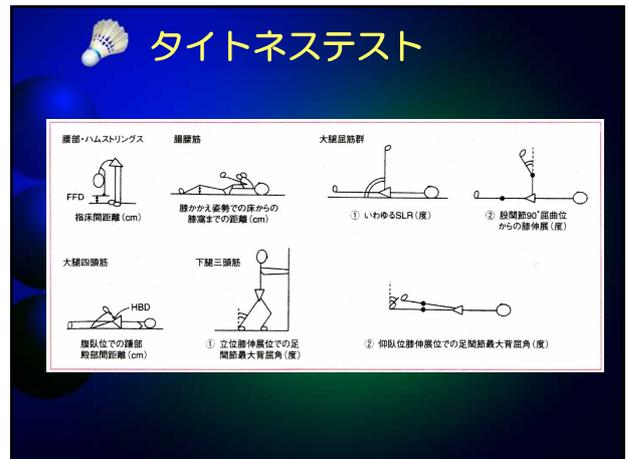
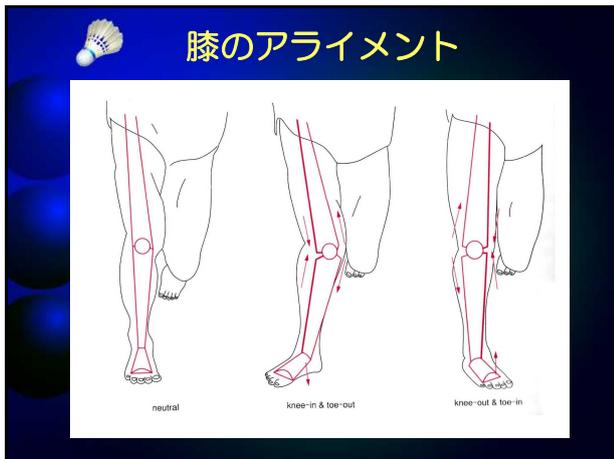


図 4 - 1 関節柔軟性テスト (編者註: 49-71, 3079 2 9 改刷)

関節弛緩性に対する対応策

- 筋力強化エクササイズ
- 正しいアライメントや動作の習得
- テーピングや装具の使用
- その他







実際の鍼灸治療

円皮鍼・皮内鍼



セイリン株式会社 バイオネックス



実際の鍼治療（鍼通電）



スポーツ障害の診かたと治療 肩関節編より



御静聴、有り難うございました。

より良い

競技生活を！

