

<筋の損傷 1>

筋の損傷は介達力によるいわゆる一般的に言われる肉離れと、直達力による筋打撲として定義される事が多い様です。

しかし、上記の捉え方だけでは当該損傷を見誤る危険性があります。まず・・・

- ①どのような要因か！（ぶつけた、捻ったなど）
- ②筋肉のどの部分か！
- ③筋損傷の程度は！

この①～③を合わせた、組織損傷としてとらえなければなりません。

一般的には筋収縮力（筋が縮んで力が入った状態）が筋の強度を上回った場合に損傷する事が多く、具体的には運動時や生活の場で運動器の加速期（動き始め）や減速期（動き終わり）に生じやすいです。特に強烈な伸張性筋収縮（筋が収縮しながら伸ばされる事）の時に特に損傷が起こりやすいです。

筋損傷に加わる力は大きく急性と亜急性に分類できます。

急性：過度の筋緊張、直接的外力、急激な力が一度の外力として損傷を引き起こす。

亜急性：弱い力で繰り返しあるいは継続的に加わり起きる。

※突然症状が現れる場合と徐々に現れる場合

があります。

今回は概説を簡単ではありますが説明させて頂きました。筋損傷の分類等詳細はまた別の機会に紹介したいと思います。