

<肉離れ>

皆様肉離れについてご存知でしょうか?プロの選手やスポーツをやっている人がなる症状??聞いた事はあるけど良く知らない今回はこの肉離れについて述べていきましょう。

どんな症状?

「筋肉の収縮動作」が急激に行われた際（ダッシュなど）に筋肉そのものに筋肉の部分断裂、筋肉の完全断裂を発症する筋肉の障害。特にぶついたり、捻ったりしたのが原因ではなく、自分の筋力が原因（柔軟性の不足、筋力の低下、拮抗筋とのバランスの悪さなど）で起こる症状です。

受傷しやすい場所はふくらはぎの内側の真ん中辺りが1番多く、この場所は日常生活で受傷する事もあり、当院では信号の変わり目や電車やバスの発車の際に駆け込みでダッシュした際などに受傷された方がいらっしゃいました。

スポーツ現場では太ももの裏（ハムスト）も多く、運動強度が上がると太ももの前（大腿四頭筋）でも起こりえます。

症状が重くなると内出血を伴う場合もあり、内出血は見た目的には受傷直後よりも後になってひどくなる事もあります。

特にふくらはぎの場合は足首に出てくる事もありますが、これは皮下の出血が下に降りて来てるものですか ら症状がひどくなった訳ではありません。

再発もしやすい症状なので、受傷したら専門医に受診してしっかり完治させる様にしましょう。