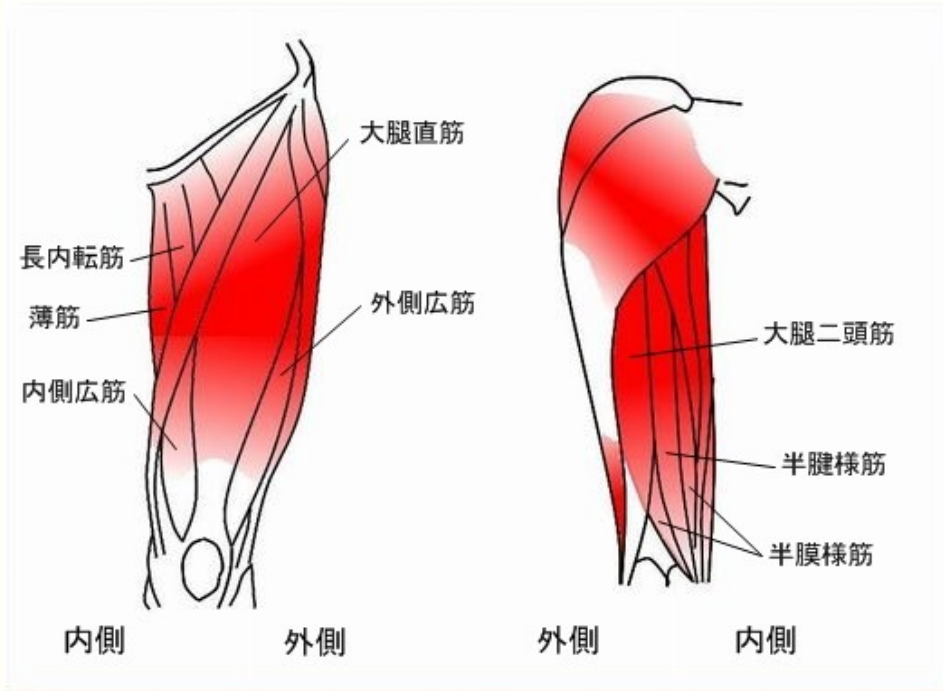


## 第13回【大腿部筋（太もも）肉ばなれ】

肉ばなれとは、筋肉が部分的に断裂をしてしまい、痛みのために運動ができなくなり、時には動かすことも困難になります。



大腿部の筋肉は、前側には大腿四頭筋…①大腿直筋（だいたいちょうきん）②中間広筋（ちゅうかんこうきん）③内側広筋（ないそくこうきん）④外側広筋（がいそくこうきん）…があり、内側には長内転筋（ちょうないてんきん）、短内転筋（たんないてんきん）、大内転筋（だいないてんきん）、薄筋（はつきん）があり後側にはハムストリング（大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋）があります。

大腿部の部分は肉ばなれを起こすことが比較的が多い所です。

スポーツの種目では、ダッシュなど短距離走ではハムストリング、ジャンプ競技では大腿四頭筋、サッカーや体操では内転筋に多いのです。

断裂の原因は、

1. 筋肉が収縮した時に、収縮の限界を超えて強く起こり断裂します。
2. 筋肉が伸ばされた時に、通常より強く伸ばされたことにより断裂します。
3. 筋肉は通常、前と後ろなどお互いに力を調整することにより、曲げたり伸ばしたりという動作を行います。例でいうと、膝を伸ばすときは膝を伸ばす筋肉（大腿部の前の大腿四頭筋）に力が入り、筋肉が収縮して膝が伸びます。この時、膝を曲げる時の筋肉（ハムストリング）は力が緩んで伸ばされます。この調整が上手くいかない事により、断裂を起こします。

動作で言うと、ダッシュなどで地面を蹴る時、サッカーでボールを蹴るとき、ジャンプの時などで起こるのです。

大腿部の中で最も肉ばなれを起こす頻度が高い場所は、ハムストリング、次いで大腿四頭筋です。

症状は、傷めた筋肉の痛み、腫れ、押した時の痛み、また引きつる様な痛みが出ます。そして傷めた筋肉を伸ばしたり、運動させると痛みが強くなります。時には、内出血を起こすこともあります。

予防としては、普段から、大腿四頭筋やハムストリング、内転筋の筋肉のストレッチをしっかりと行い、特に運動前後では、念入りに行うと良いでしょう。またバランス良く筋力強化を行うことも効果的です。

そして、症状が出たときには、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。