



【医学用語解説】

病態は筋部分断裂で、筋疲労 (overuse)・筋柔軟性の欠如等がある場合に筋肉・筋線維が部分的に断裂することです。ハムストリング (太ももの裏の筋肉) 発生が圧倒的で、腓腹筋 (ふくらはぎ) にも多く発生します。程度は、微小なものから陥凹 (皮膚の上からへこみが触知される) があるものまで様々です。

通常2 - 3週間の安静が必要とされ、その後ストレッチングからリハビリテーションを初め、競技動作の再獲得練習 (アスレティックリハビリテーション) を行い、6 - 8週間を目安に競技を再開します。