

高橋整形スポーツケアコラム

好きなスポーツを続けるための傷害予防

スポーツ選手の中には、スポーツ中の突然のケガややりすぎによる痛みによって、スポーツを制限されたり、やめてしまう人がいます。その多くの選手は、体に何らかの機能不全（関節可動域制限や不均衡な筋力、これらを代償するフォーム）がありながら、スポーツを続けることでケガや痛みが出現してきます。ケガや痛みが生じると原因組織が治癒するまで一定期間の安静が必要になったり、その間に他の部位の筋力が低下してスポーツを再開するまでコンディションを上げるのに時間を要します。そうならないためにも、ケガや痛みが出現する前に、機能不全を見つけてメンテナンスを行うような傷害予防もスポーツを続けるためには必要です。

