

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol.4 安静が危険！ ケガから早くスポーツ復帰するポイント

スポーツでケガをしてしまうとドクターストップがかかり、全身をひたすら安静・休養している選手によくお会いします。確かにケガをしている患部は安静により治っていくかと思いますが、患部以外の元気かつ正常な体の部位や機能は安静によりどんどん低下していきます。その結果、ケガが治って復帰してから体力が落ちて思い通り練習ができなかったり、パワーが低下して試合でパフォーマンスが出しきれなかったり、最悪の場合、他の部位をケガしてしまうケースも多々あります。ケガをしてしまったから安静以外にすべきことをご紹介します！

① POLICE

以前、応急処置でお話した「POLICE(ポリス)」を覚えているでしょうか？ POLICE (ポリス) とは Protection (保護) Optimal Loading (適切な負荷) Ice (冷却) Compression (圧迫) Elevation (挙上) を行うことです。ケガをした部分を全く使わない状態が続くと、ケガからの回復が遅くなってしまいます。安静をしないといけない時期もあります。しかし、ケガをした部分を保護しながら少しずつ負荷をかけることで、ケガからの早期回復が期待できます。



② 栄養

回復には、毎日の食事が大切です。身体を作る基本となる三大栄養素（タンパク質・炭水化物・脂質）をしっかりととり、疲労回復を高めて筋肉や骨のダメージを抑えるビタミンやミネラルが不足しないようバランスのよい食事を心掛けましょう。ケガの種類や部位によっても必要性の高い栄養素は異なります。



③ 睡眠

睡眠時には脳内で成長ホルモンと呼ばれる物質が作られます。成長ホルモンは体の成長を促すだけでなく代謝にも関係しており、代謝を向上をさせることで傷めた組織を正常な状態に戻します。疲労や痛みが強いときは早めかつ長めに睡眠時間を確保しましょう。

④ トレーニング

ケガをしてから長い間安静にしていると、その間に筋力や体力は落ちてしまいます。筋力が落ちている状態でスポーツ復帰をしたとしてもベストなパフォーマンスができません。また、筋力が元に戻っていないままスポーツをすることで今までスポーツによる負荷が耐えることができていた身体が耐えることができず再びケガをしてしまう可能性もあります。スポーツができない期間もケガをしていない動かせる部分のトレーニングを行い、ケガが治ったら万全な状態またはケガをする前より強い体でプレーができるように準備をしておきましょう。

1週間以上続く痛みがある場合は放置せずに早めのケアや対策をしていきましょう！！

【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

