

## 肉離れとは？



### 下腿部挫傷①(ふくらはぎの肉離れ、筋断裂)

#### 原因

一般的にスポーツなどで、走る、飛ぶ、跳ねる、ステップするなどの動作の際に瞬間的にふくらはぎの筋肉が引き伸ばされて損傷します。多くは、ふくらはぎの疲労による耐久力や筋収縮反応の低下が根本的要因として潜んでおり、運動前の十分なウォーミングアップと運動後のクールダウンなどのメンテナンスをしっかりと行うことで、ほとんどの場合は予防ができます。一方、日常動作で突然発症するケースも多く見られます。

例えば、横断歩道で信号の変わり目などにあわてて走り出したときや踏み台から降りたときなどで、また就寝中にあしがつつて肉離れが起きた症例も経験があります。このような日常動作で起こる肉離れでは、脚部のアライメント異常や立仕事など日常作業から起こる疲労、カルシウムなどのミネラル不足による筋収縮反応の異常、脚部の冷えや血液循環不良による筋代謝異常などが背景にあると考えられます。その他では、ふくらはぎへの打撲(物が倒れてふくらはぎに当たる、ふくらはぎを蹴られるなど)が原因で起こる場合もあります。

※ 脚部のアライメント…股関節、大腿部、膝関節、下腿部、足関節の姿勢・位置関係を意味し、一般的に膝関節の外側の角度や足関節の外側の角度などで評価します。アライメントの異常を示す代表的なものにO脚、X脚や外反足、膝反張などがあります。



#### 内側腓腹筋及び外側腓腹筋の肉離れ

ふくらはぎに力をいれると、ちからこぶのように2個の筋肉が盛り上がります。この2個の筋肉のうち、内側の筋肉を内側腓腹筋といい、外側の筋肉を外側腓腹筋といいます。特に内側腓腹筋の損傷頻度が高く、運動以外でも日常動作で肉離れを起こすものも多く見られます。

内側及び外側腓腹筋ともにアキレス腱との境界部分近くで損傷することがほとんどです。これは筋肉と腱との組織の硬さや伸縮性の違いがあるためで、例えば輪ゴムを縛って切れるまで強く引っばってみてください。輪ゴムのどこかにひび割れたところが無い限り、そのほとんどは結びこぶとの境目で切れます。

どの部分の肉離れや腱断裂でもいえますが、打撲や過去に痛めた瘢痕(きずあと)が無い限り、骨との付着部、筋腱移行部、その他の組織との付着部やそのすぐ近くで起こります。