

# 肉離れ・筋挫傷の応急処置とテーピング

富山医療福祉専門学校  
中村 拓人

# アスレティックトレーナーとは

# アスレティックトレーナーとは

日本には、『トレーナー』の国家資格はない

最も公的な資格が、  
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー (JSPO-AT)



富山県では約30名

(うち理学療法士は約10名)

ちなみに富山県内の理学療法士は約1,200名

理学療法士&ATは超希少な存在

Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

## JSPO-ATの仕事

スポーツ指導者として、以下の役割を担う

1. スポーツ活動中の外傷・障害予防
2. コンディショニングやリコンディショニング
3. プレーヤーの安全管理と健康管理
4. 医療資格者に引き継ぐまでの救急対応

今後、トップリーグ、国スポ県代表レベル以上のチームには  
JSPO-ATの帯同が義務付けられる予定

Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

# JSPO-ATになるには

JSPOによる、  
実技試験、理論（筆記）試験に合格する必要がある

## 受験資格を得るには？

### 養成講習会

- 各都道府県からの推薦者
- 競技団体からの推薦者
- 合わせて100名が2年間の講習を受講
- 推薦の順番待ちが熾烈
- なかなか資格取得できない

### 免除適応コース（養成校）

- JSPOの認可校に入学
- 大学院・大学・短大・専門学校
- 理学療法士とのダブルライセンスも可能
- 北信越地区では3校のみ
- うち2校は、ダブルライセンス取得可能
- 当校も2024年4月より認可校

Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

## 本日の内容

- ① 肉離れ・筋挫傷とは
- ② 肉離れ・筋挫傷の応急処置
- ③ テーピング方法

Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

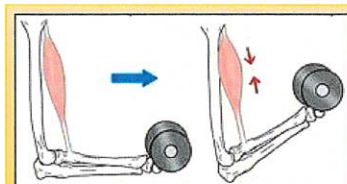
# 基礎知識

今回、ここが重要です!

## 肉離れとは

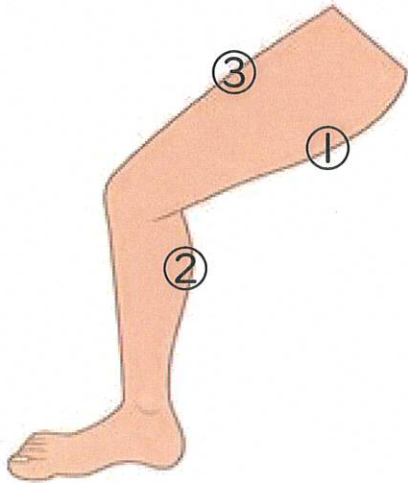
- 筋挫傷とは異なる病態
- 急激な筋の過伸張、過大な筋収縮 (特に求心性収縮と遠心性収縮の切り替え時) などによって発生する筋線維・筋膜の断裂 (完全断裂・部分断裂) のこと
- 重篤な損傷の場合、手術が必要なことも

### 遠心性収縮とは?



筋肉が収縮しているが、  
付着部と付着部は離れていく状態  
(例) 階段の下り、ゆっくりしゃがむ.etc

# 肉離れが起こりやすい部位



- ①太ももの裏 (ハムストリングス)
- ②ふくらはぎ (下腿三頭筋)※
- ③太ももの前 (大腿四頭筋)

※内側は、高齢者に多い

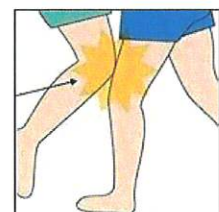
どんな動作で受傷するのか？

- ①スプリント・急激な方向転換
- ②ジャンプ・バックステップなど
- ③ジャンプの着地、急停止

Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

# 筋挫傷とは

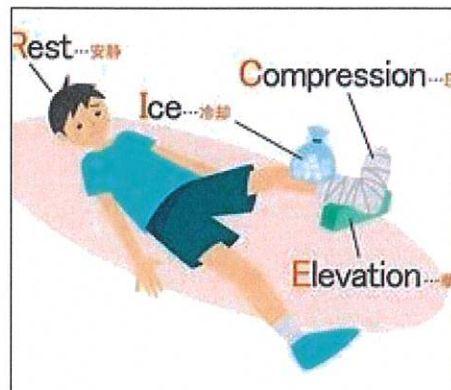
- ・肉離れとは異なる病態
- ・筋肉への**直接的な外力**による損傷
- ・いわゆる『ももかん』
- ・損傷部位・出血部位が癒痕化して治癒する
- ・急性期の**出血コントロールが重要**



Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

# 応急処置

肉離れと筋挫傷で対応が大きく異なる  
間違った対応をすると悪化を招くことに



まずは共通して『RICE』を徹底する!

Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

## 応急処置の実際

### 肉離れの場合

患部の筋肉を、『**緩めて**』RICE処置

ちぎれた筋肉の断端を寄せるため

### 筋挫傷の場合

患部の筋肉を、『**伸ばして**』RICE処置

筋肉を伸ばして止血するため



Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

# テーピング方法

## テープの種類と幅

### テープの種類

- ◆アンダーラップ
- ◆ホワイトテープ
- ◆伸縮性ハードタイプテープ
- ◆伸縮性ソフトタイプテープ
- ◆キネシオテープ
- ◆KTテープ

手で切れる

固定に使用  
適度なたわみ+

ラッピングに使用

筋肉のサポート

### テープの幅

- ◆13mm
- ◆25mm
- ◆38mm
- ◆50mm
- ◆75mm

指

足首・膝

膝

# テーピングの切り方

## フレミングの法則 (個人的には)



図 VI-B-243 テープの切り方 3  
切ると同時に貼る 1.

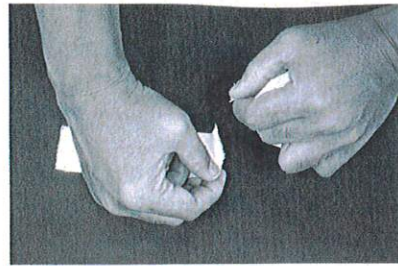


図 VI-B-244 テープの切り方 3  
切ると同時に貼る 2.



図 VI-B-245 テープの切り方 3  
切ると同時に貼る 3.



図 VI-B-246 テープの剥がし方

ma Medical Welfare College

# テーピングの貼り方の名前

- アンカーテープ → 土台のテープ
- Xサポート → X字のサポートテープ
- 縦サポート → 長軸方向のサポートテープ
- スプリットテープ → 真ん中で裂いたテープ
- スパイラルテープ → ねじりのテープ
- フィギュアエイト
- スターアップ
- バスケットウィーブ → テーピングで交互に編む
- ヒールロック



# テーピング手順

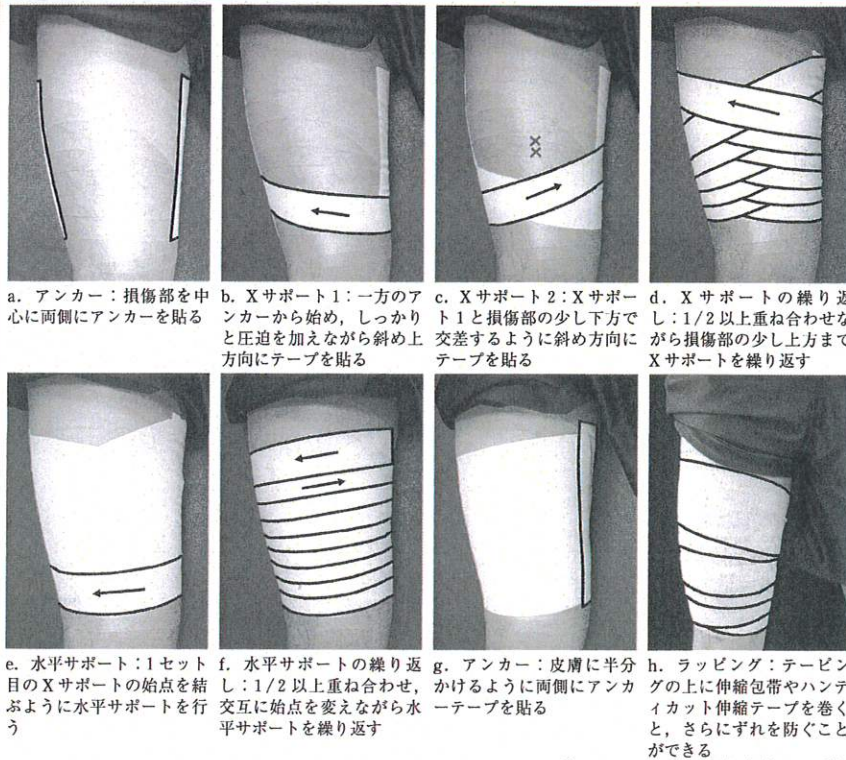
(ホワイトテープ+伸縮テープ使用)

## 基本手順

- ① アンダーラップを巻く(まかなくてもよい)
- ② アンカーテープを貼付
- ③ 患部を緊張させる
- ④ Xサポート (ホワイトテープ使用、下から上に)
- ⑤ 水平サポート (ホワイトテープ使用、下から上、交互に)
- ⑥ アンカーテープ
- ⑦ ラッピング

# 写真で見る手順-大腿部

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト  
『第6巻 予防とコンディショニング(第1版)』より抜粋

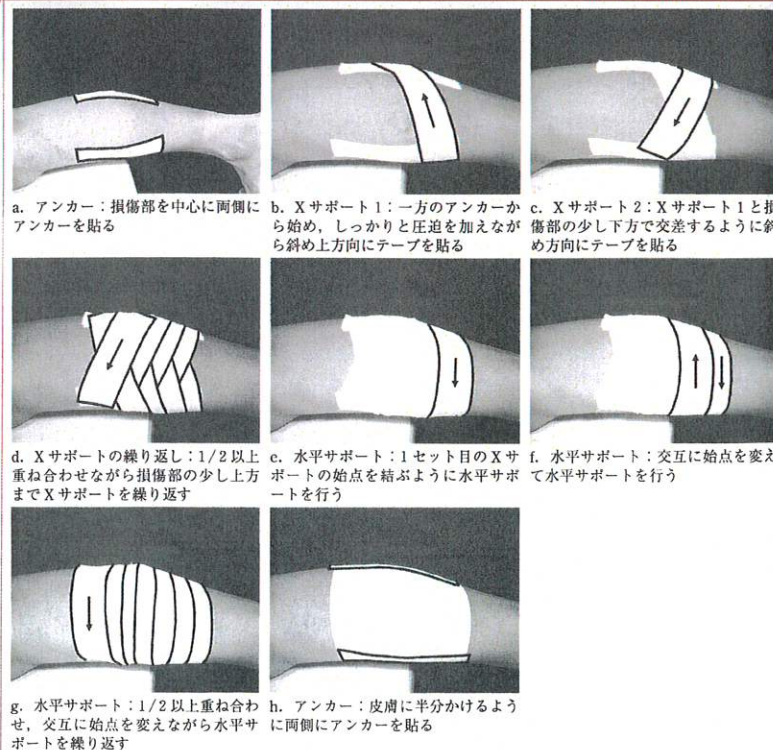


- a. アンカー：損傷部を中心に両側にアンカーを貼る
- b. Xサポート1：一方のアンカーから始め、しっかりと圧迫を加えながら斜め上方向にテープを貼る
- c. Xサポート2：Xサポート1と損傷部の少し下方で交差するように斜め方向にテープを貼る
- d. Xサポートの繰り返し：1/2以上重ね合わせながら損傷部の少し上方までXサポートを繰り返す
- e. 水平サポート：1セット目のXサポートの始点を結び、交互に始点を交差しながら水平サポートを繰り返す
- f. 水平サポートの繰り返し：1/2以上重ね合わせ、交互に始点を交差しながら水平サポートを繰り返す
- g. アンカー：皮膚に半分かけるように両側にアンカーテープを貼る
- h. ラッピング：テープビンダグの上に伸縮包帯やハンディカット伸縮テープを巻くと、さらにずれを防ぐことができる

Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

# 写真で見る手順-下腿部

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト  
『第6巻 予防とコンディショニング(第1版)』より抜粋



- a. アンカー：損傷部を中心に両側にアンカーを貼る
- b. Xサポート1：一方のアンカーから始め、しっかりと圧迫を加えながら斜め上方向にテープを貼る
- c. Xサポート2：Xサポート1と損傷部の少し下方で交差するように斜め方向にテープを貼る
- d. Xサポートの繰り返し：1/2以上重ね合わせながら損傷部の少し上方までXサポートを繰り返す
- e. 水平サポート：1セット目のXサポートの始点を結び、交互に始点を交差しながら水平サポートを行う
- f. 水平サポート：交互に始点を交差しながら水平サポートを行う
- g. 水平サポート：1/2以上重ね合わせ、交互に始点を交差しながら水平サポートを繰り返す
- h. アンカー：皮膚に半分かけるように両側にアンカーを貼る

Department of physical therapy Toyama Medical Welfare College

# KTテープ

(キネシオテープ)

## メーカーの公式HP

公式HPで貼付方法が紹介されています!

**KT<sup>TM</sup>TAPE**

<https://www.kttape.jp/>