バスケットボール

下肢外傷プログラムと介入効果

ケガのことを知る
15,000人を超える中学生のバスケットボール選手のケガを調査したところ、下肢のケガが最も多く発生し、その中でも足関節捻挫と膝の靭帯損傷が多い割合でした。

発生部位

自分の身体のことを知る（危険因子）

危ない場面
ストップしたときに膝の曲がりが浅いことや膝が内に入ることやジャンプ着地時に重心が後方になることで、前十字靭帯は損傷します。

動き方の特徴
危ない選手の特徴として、内股や膝が内に入りやすいことが挙げられます。

ようぶ / しようずになる（予防法）

Yokohama Basketball Prevention Program（YBPP）を紹介します。バランス／筋力／ジャンプ／動作スキルで構成し、「膝関節の外反」「後方重心」を修正し、母趾球荷重を心がけるようにします。

介入効果

介入効果を検証したところ、介入後で足関節捻挫や膝関節の靭帯損傷が、減少する効果が得られました。

予防効果