

ハムストリングス肉離れ再発予防についての検討

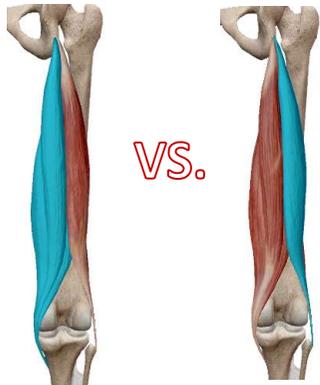
損傷部位による復帰までの日数の違い
(27件の調査)

過去のデータを
分析

競技別の再損傷の特徴
(66件の調査)

内側
ハムストリング

外側
ハムストリング



✓ ジョギング開始 : 差なし

✓ 競技復帰 : 内側ハム **遅**
(75±25日)

外側ハム **早**
(54±16日)



VS.



再発時期

復帰前 < 復帰後

復帰前 > 復帰後

わかったこと

- 内側ハムストリングス損傷を含む受傷の場合、早すぎるリハビリの進行や復帰は注意が必要
- 競技により再発防止に関して注意しなければならない点が違う可能性がある
- 段階的な復帰を目指す必要がある

学会発表
論文投稿

「ハムストリングス肉離れ症例の後方視的検討 —罹患筋と競技復帰時期に着目して—」日本臨床スポーツ医学会学術集会, 2019

「ハムストリングス肉離れ再発例の競技別特性からみた再受傷予防の検討」日本予防理学療法学術大会, 2019