

千葉先生のコラム（けがのメンテナンス～アイシング～）

サッカーのようなコンタクトスポーツでは、当然他の選手と触れ合うわけですからケガが絶えません。いつも激しいチェックを受けるような有名選手ほど、きちんと自分でメンテナンスしています。それではプロサッカー選手が実際どのようなメンテナンスをしているか、その一部を紹介しましょう。



練習直後の湘南ベルマーレ・パラシオス選手（元コロンビア代表）と樹森選手

練習や試合で生じた、打撲などで痛い部位をアイシング、すなわち氷で冷やします。ダイヤアイス（氷）をビニール袋に入れ、空気を抜き平たくします。そして患部に直接当て、ラップを巻いて固定します。そのままシャワーを浴びても結構です。家庭では、クール宅急便などの保冷剤を、冷やして使用するのも良い方法です。クールスプレーで冷やした方が良さだろうというのは間違っています。スプレーはあくまで応急処置です。では、どれくらいの時間アイシングしますか？少し筋肉が張っているとか、違和感がある時には約20分間アイシングします。翌日ずいぶん違います。ちょっとひどい痛みがある時には数時間アイシングをして下さい。さらに、かなりひどい場合、打撲・捻挫

では一晩中アイシングし、患部を心臓より高く挙げて寝ます。それでも腫れや痛みが強ければ、骨折や靭帯損傷の可能性がありますので整形外科医を訪ねて下さい。

練習前と、慢性的な疼痛の対処法は、通常温熱療法です。マイクロ波などのリハビリテーション器械がある場合はそれを使用します。各家庭で手軽にできるのは約20分間、温湯につけることです。41～42度位の温度で、つけていた部位が赤くなる程度に温めます。これは関節周囲の痛みに対するコンディショニングとして有効です。学校ではどうしますか？ホカロンが有効です。練習前の授業中に患部に当て、包帯などで固定しておきます。困った事に、不思議と眠くなります。

アイシングや温熱療法は毎日行える良い方法です。ただし、時に感覚が麻痺しますので、凍傷や熱傷にならないように注意して下さい。



氷をビニール袋に入れる



実際にパラシオス選手の下腿打撲部にラップで固定し、これからシャワーです。

千葉 昌宏