ミーティングリポート

３月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、現場で起こっている事例を取り上げ、みなさんでディスカッションを行いました。後半は、前回に引き続き現場での取り組みについて紹介しました。

＜ケーススタディ＞

○男子バスケットボール選手(高校２年生)：受傷部位　右大腿部

新人戦準決勝にて、ディフェンスの際に相手の膝が大腿部前面に当たり打撲をした選手の対応について話合いました。受傷からの経過は以下の通りです。

受傷後、選手は近くの治療院へ行き、温めろという指示を受けたが、痛みに変化はなし。スポーツ整形を受診時には痛みが強く、プレーは厳しいという判断があった。週末の試合に可能であれば出場させたい旨の相談連絡が先生よりあったので、スポーツ整形受診翌日にトレーナーが確認を行う。その際に、膝関節可動域が９０度で痛みがあり、触診時に大きい範囲でしこりが認められたため、試合には出場せずに安静する方が良いとチーム・選手本人と相談し決定。受傷後３週間目からプレーに復帰することができた。

このシチュエーションの場合、みなさんであればどうされますか？

大事なことは、その選手がチーム内でどういう立場にあり、目の前の大会がどういう意味合いのもつ大会なのかなどを考えて、指導者、選手、保護者、ドクター、理学療法士、トレーナーが情報を共有しながら可能な中で一番良い対応をすることが必要になります。選手自身がどういう状況でどのようにしたいのかをはっきりと関係者に伝えることができるかも大事です。選手が病院へ行った際にしっかりと自分の状況を話しするように指導されている方々もおられます。

このように、現場で起こる物事に対して様々な立場の方々とディスカッションをすることで、様々な情報を得ることができます。もし現場で起こっている問題があれば、ぜひスポーツネットミーティングで話をしましょう。

＜柔軟チェック・コンディショニング紹介＞

これまでは腰痛の選手に対するアプローチとして、可動域や体幹の動きのチェックと改善を行いました。今回は、チェック後に実際に腰の入った動きで可動域と筋力の関係性を見ていきました。

○バンザイ：正座の姿勢で両手をバンザイします。横から見て耳が見えますか。

○上体反らし：腹臥位で両手を胸の横につき、骨盤の前面が浮かないように上体を反らします。腰椎から反り、45 度まで起き上がれますか。

○正座寝ころび：正座をして後ろに寝転がります。膝が浮く場合はパートナーが抑えましょう。頭が床に着きますか。

今回は伸展の動きの改善でヒップリフトを行いました。お尻を高く上げた際に膝、骨盤(大転子)、肩のラインを見てください。股関節伸展が出ない方は腰が落ちます。肩から膝にかけて一直線にラインが作れるか確認してください。また片足を上げた際に腰が落ちたり、ねじれたりしないかも確認しましょう。ヒップリフトは臀部が締まり股関節の伸展が出る運動です。腰部に張りが出る方は股関節の伸展よりも腰椎の伸展が強い方です。このトレーニングがうまくできている方は殿筋とハムストリングスに力が入り、大腿四頭筋は緩みます。どうしても硬くなる方は少しずつ膝を伸ばして行い、正しく行えるようにしましょう。

参加者：指導者２名、理学療法士５名、トレーナー１名、学生３名　　合計１１名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成29年5月１日 「現場でのトレーニングの実際」