

肉離れ

患者様情報

来院されるまでの症状

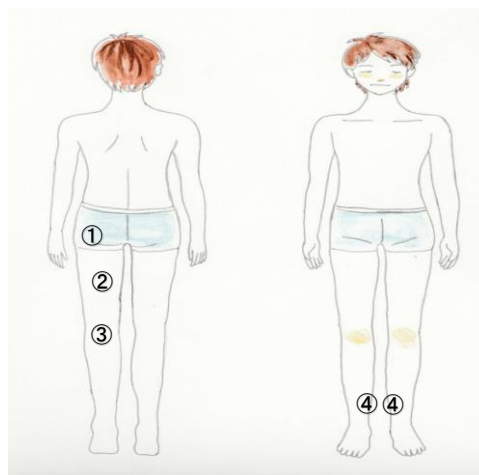
- ・2018年9月、サッカー中に肉離れをおこし、お父様の紹介でご来院されました。1度の施術で完治したそうです。
- ・翌年、同じくサッカーの試合中に左のハムストリング（太ももの裏側にある筋肉）の肉離れをおこし来院されました。

患 者 様	20 代 男性
初 診	2019 年 11 月
既 往 症	右側副靱帯断裂、足の甲疲労骨折(本人の自覚がないまま完治)
他 の 症 状	首こり、足先の強い冷え

四診と経過

■ 診療（診断と施術）

- ・切経してみると、炎症所見はありませんでしたが左のハムストリングに広範囲の肉離れの亀裂がみられました。
- ・左腰からハムストリングにかけて強い筋緊張がみられそのことが原因でハムストリングを伸ばすのが辛いとのことでした。
- ・足先も氷のように冷たかったです。（本人の自覚無し）
- ・左腰からハムストリングにかけ鍼を浅めに置鍼して筋緊張をとる鍼を施しました。特に筋緊張が強いところは運動鍼（鍼を刺入したまま可動域を広げる手技）を施しました。
- ・足先の冷えには、「三陰交」に優しいお灸を据えました。



■ 初診後の経過

- ・治療後、ハムストリングを伸ばす動作での痛みは取れ足先も温まっていました。
- ・この患者様はストイックで、怪我をしても過度なトレーニングをする傾向があるため、痛みのある時は軽めのトレーニングに変えメリハリをつけることを提案させていただきました。
- ・過去にも怪我が多く、肉離れも癖になっているので現在も定期的なメンテナンスを続けています。

使用した主要なツボ

- ①臀圧（デンアツ） ②股門（インモン）
③委中（イチュウ） ④三陰交（サンインコウ）

■ ひとこと添えさせていただきます

- ・大きな怪我といえば、整形外科や整骨院をイメージする方も多いと思いますが、鍼灸治療は急性期の症状にも効果的で即効性があります。
- ・今回のケースのように怪我を繰り返す場合は、血流の循環不良から下肢の冷えに繋がったり身体の柔軟性を損なう可能性があります。鍼灸治療には身体の循環を促す作用があり、怪我の予防にも繋がります。