

ケガを未然に

ブロック!! [その2]

「サポーターを活用してケガを防ぐ」

前回はヒザの大きなケガから不屈の闘志で復帰を果たした榎田亮介選手に、サポーターなどを活用し、防げるケガを未然に防ぐことの大切さを伝えてもらいました。今回も榎田選手の故障体験を通じて、予防、ケア、リハビリの大切さを語ってもらいます。

教えてくれた人
榎田 亮介さん



北陸電力ブルーサンダーコーチ兼任選手。1977年生まれ。奈良・一条高、中部大卒。Honda、Honda熊本を経てドイツでプレー。ドイツで選手生命に関わる大ケガを負ったが、不屈の闘志で復活し、現在は日本リーグで活躍中。全国でのクリニック活動も積極的に行なっている。

サイドシュートで負った大ケガ

前号では私が選手生命に関わる大ケガを負ったとお話ししましたが、そのシーンをもう少し詳しくお伝えしましょう。

それは今回の号でもクローズアップされているサイドシュートの時でした。

右サイドからのジャンプの最高点で相手DFの厳しいチェックを受け、ややバランスを崩して着地。

激痛の中、自分の足に目をやると左足のヒザの関節が外れ、下肢が外側を向いていました。

検査の結果はヒザの内側、外側、さらには前十字と後十字じん帯、半月板のすべてが断裂ないしは損傷という診断でした。

ポーターをつけていたら...

ハンドボールでは、シュートに夢中になり、ケガをしてしまうことが多々あります。

また、私が受けたように相手とのコンタクトがあるのがハンドボール。

どれだけ気をつけていても空中で相手に当たられることもありますし、ジャンプから着地した時に相手の足の上に乗ってしまうケースもあります。

注意していてもケガをしてしまうことが多いスポーツですが、前号でもお伝えしたように、防げるケガは未然に防ぎたいものです。

私もケガをする前は、サポーターやテーピングなど、とくになにもつけたくないと考えていましたが、ケガをしてからはその気持ちが変わりました。

「もし、ヒザのサポーターをしていたら、あそこまでひどいケガにはならなかったのでは…」

そんな思いを現在は持ち続けています。

予防・ケアの意識を高めよう

前十字じん帯や後十字じん帯を痛めるヒザの大きなケガは、復帰までに時間を要するもの。

日本リーグのチームレベルでは、所属チームのバックアップで復帰までしっかり計画を組んで治療やリハビリをできますが、中、高、大学生は1年1年が勝負。

ビッグイベントに間に合わないからと無理して復帰した日にまたヒザを痛めてしまう、というケースも多々あります。

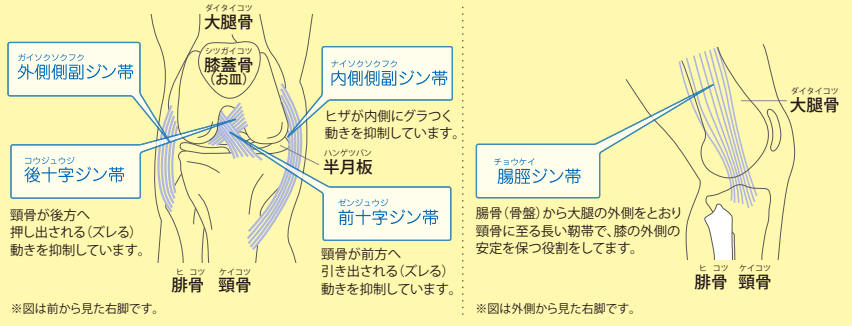
早く復帰したい、という気持ちは痛いほどわかりますが、リハビリのプロセスやケアの知識も不可欠。

サポーターなどのアイテムを活用して『ケガを予防する』という意識を持つとともに、リハビリやケアの意識も高めていってもらえたらと願っています。

ヒザのつくりを 見てみよう



ハンドボールで足首とともにケガをしやすいのがヒザ。前十字じん帯損傷、断裂といったケガを聞くケースも多くあります。骨とじん帯でつくられているヒザのつくり、しくみを知り、ケガの予防に役立てましょう。



ヒザは骨と、じん帯からつくられている関節です。じん帯はヒザを安定させて、様々な動きを助ける大切な役割をもっています。

ZAMST ▶▶ ヒザをケガから守るおすすめサポーター!



ザムスト
ZK-7
ハードサポーター ¥8,295
(本体¥7,900) SIZE:S~4L

マルチサポートで左右・前方のグラつきを抑制。

ザムスト
JK-2
ミドルサポーター ¥5,460
(本体¥5,200) SIZE:S~3L

独自のパッドでジャンプ時のヒザへの負担を軽減。

ザムスト
MK-3
ミドルサポーター ¥4,725
(本体¥4,500) SIZE:S~3L

独自のパッドでお皿まわりを的確に圧迫・固定。