

## 筋 損傷

### 肉離れ:

スポーツ動作中に直接の外力なしに、突然に筋膜や筋線維の一部が損傷した状態。  
触って明らかに筋の断端に触れる場合は、筋断裂。

### 筋肉内血腫:

スポーツのけがによる軟部組織の血腫として、最も多いのは肉離れに伴う筋肉内血腫。

### 筋挫傷:

筋に対する打撲など直接的な外力により起こる。  
筋組織の挫滅や出血、浮腫などが種々の程度で見られる。痛みや腫れを生じる。

### 化骨性筋炎:

若年者の大腿四頭筋、殿筋、上腕二頭筋などに好発、筋挫傷や軟部組織損傷に引き続いて形成される。

筋肉内に骨が形成されることが多いが、皮下や筋間などにも発症。

### そのほか

#### Delayed-onset muscle soreness(DOMS):

不慣れた運動や動作の後にみられる筋痛や筋の張り感のこと。

四肢に伸筋にみられることが多い。筋痛は運動後2～3日後に最も強く、筋力低下など後遺症を残さずに1週間程度で消失。

#### コンパートメント症候群

コンパート(筋区画)内の組織圧が何らかの原因で上昇し、筋や神経に分布する細動脈の閉塞、さらには

局所の阻血を生じる状態。

上肢では前腕、下肢では下腿に好発。

症状は、強い痛みと腫れ、知覚障害や筋力低下。