

●スポーツによるケガや故障から競技復帰するまでに必要なこと

I 痛みが消えること又はある程度まで(?)軽くなること。

痛みの評価

- |                         |         |
|-------------------------|---------|
| ・自発痛<br>(安静時でも痛みがある)    | ある ・ なし |
| ・ケガや故障部位に圧痛             | ある ・ なし |
| ・自動運動での痛み<br>(自分で動くと痛い) | ある ・ なし |

II 関節可動域(関節の動き)

関節可動域が回復しないままにスポーツ復帰すると慢性の痛みや再受傷の原因となります。

III 筋肉の柔軟性

健側と同じ筋肉の柔軟性に回復すること。  
自発痛が消失したら開始。

IV 筋肉

筋力が健側と同じ強さまで回復すること。

V 敏捷性、バランスなど動きの回復

プレー中の不安や再受傷の原因となります。

●自分が積極的に自分の治療（予防も含めて）にかかわること。

そのためには今の自分の身体（の状態）を知ること。（意識）

自分の身体の気づきとそれに対する注意力を養うこと。

特に中学生以上。

スポーツでは、指導者も選手の体を知る。

自分の身体に意識を向けている人は治りやすい、そうでない人は治りにくい。