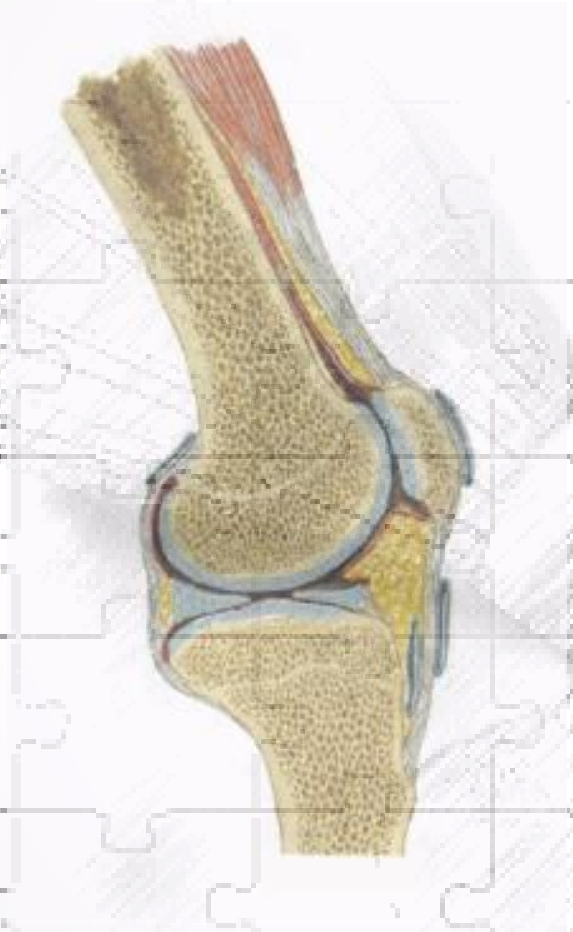
スポーツ傷害・外傷と予防

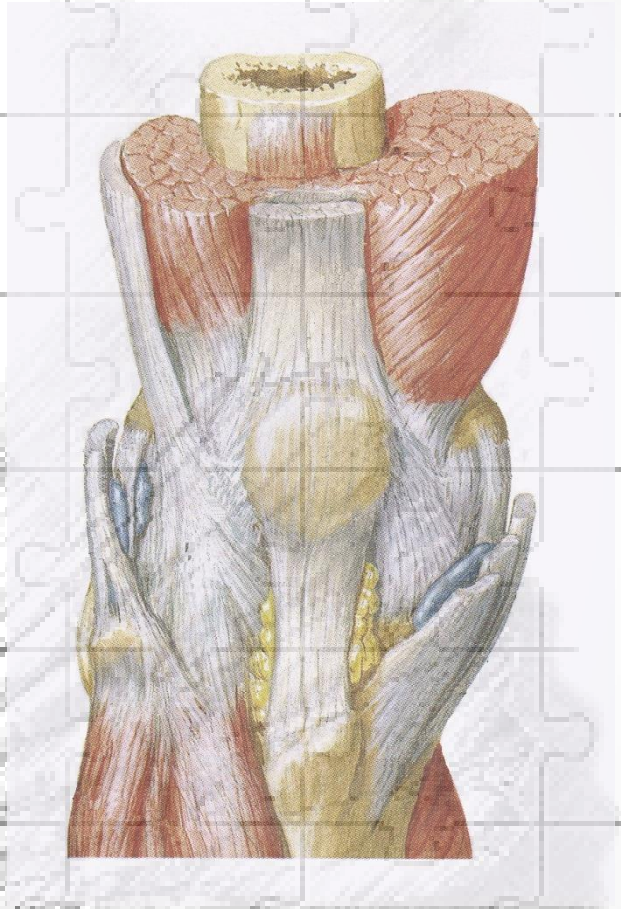
－バドミントン編－

小原政幸

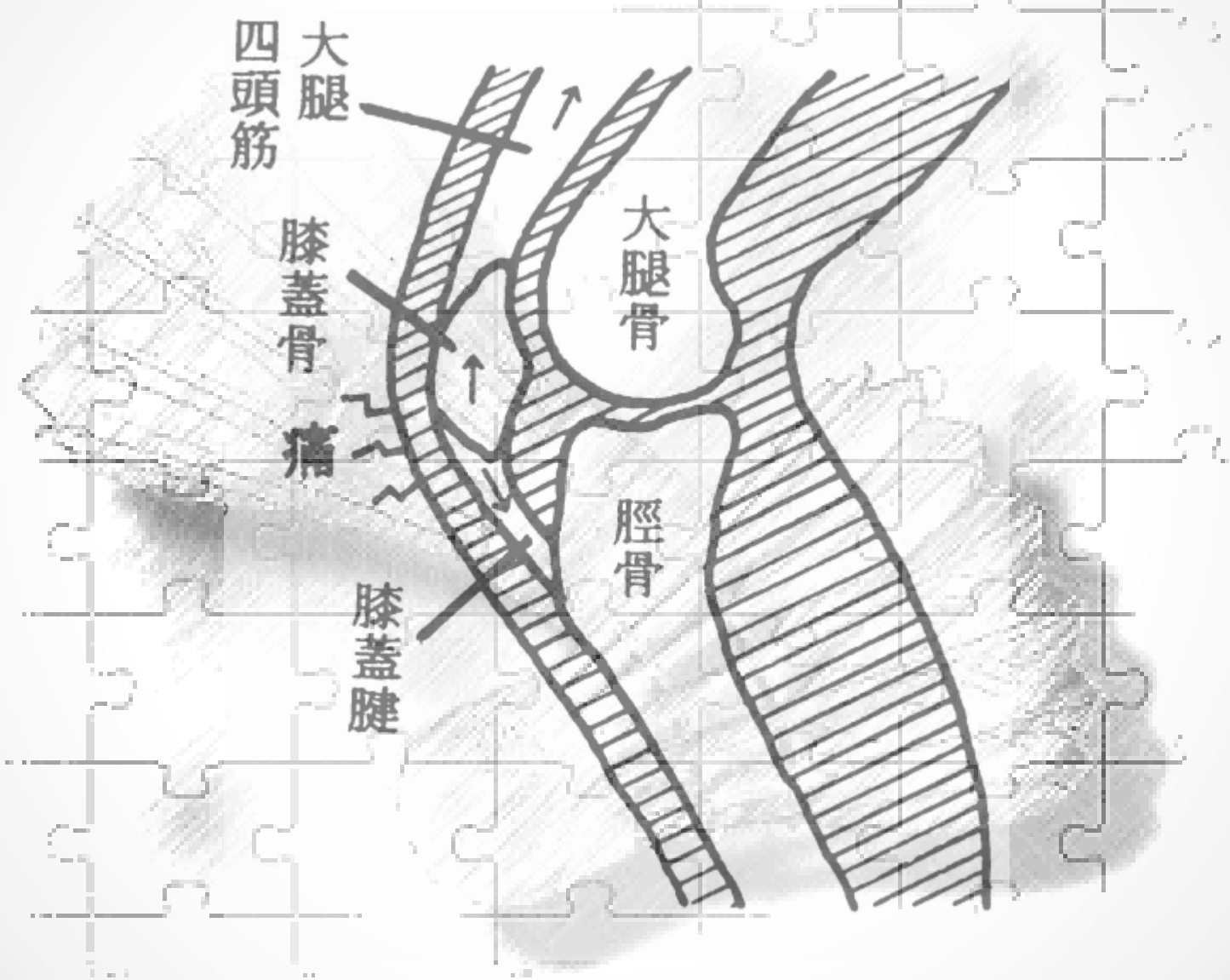
膝蓋骨の下部に
骨片を認める

関　節

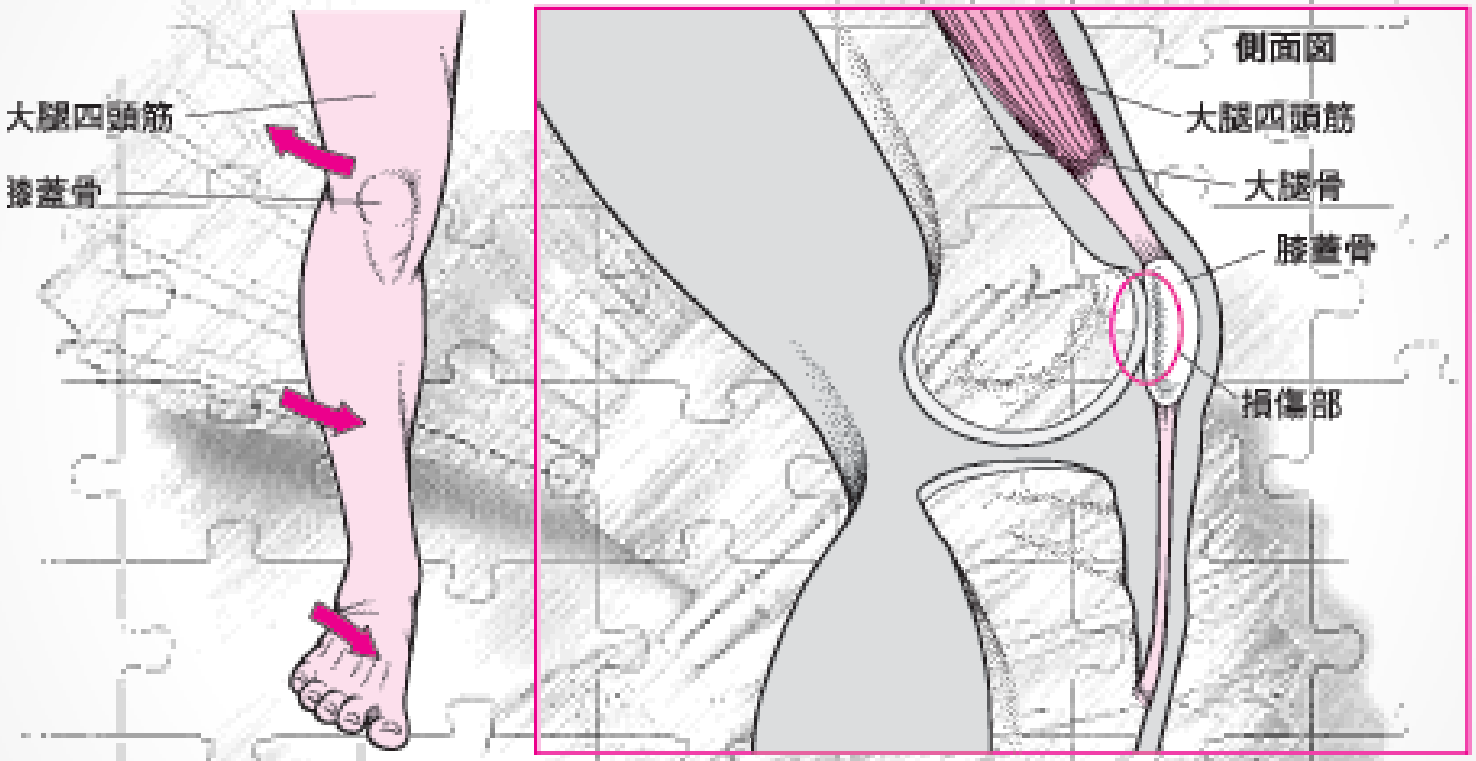




ジャンパーズニー

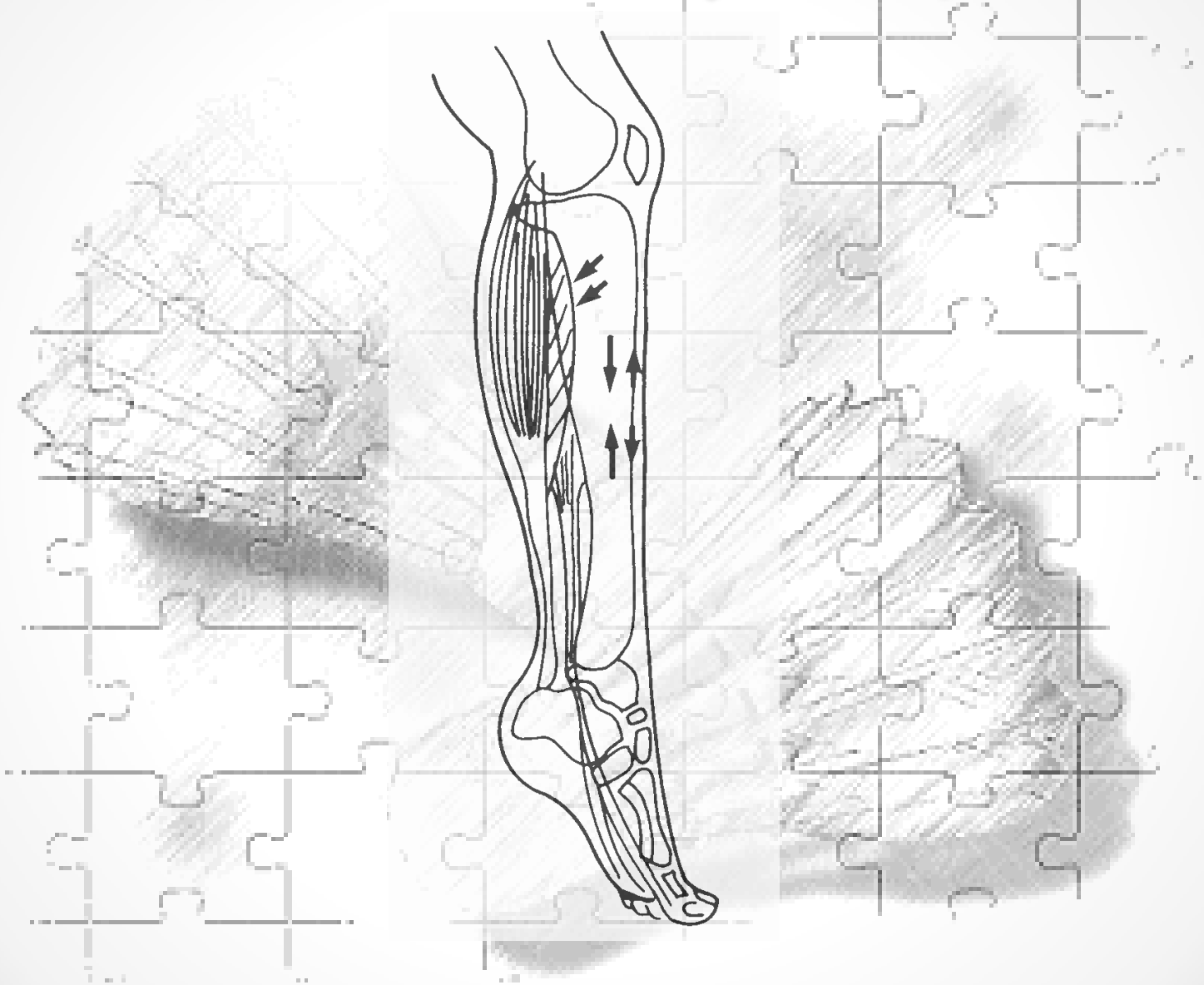


ランナーズニー



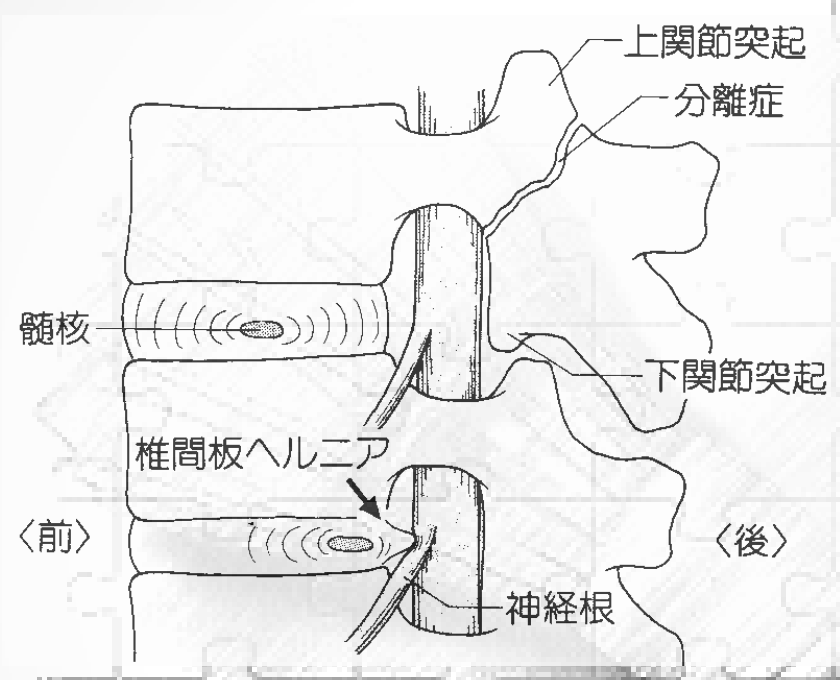
オスグットシュラッテル氏病

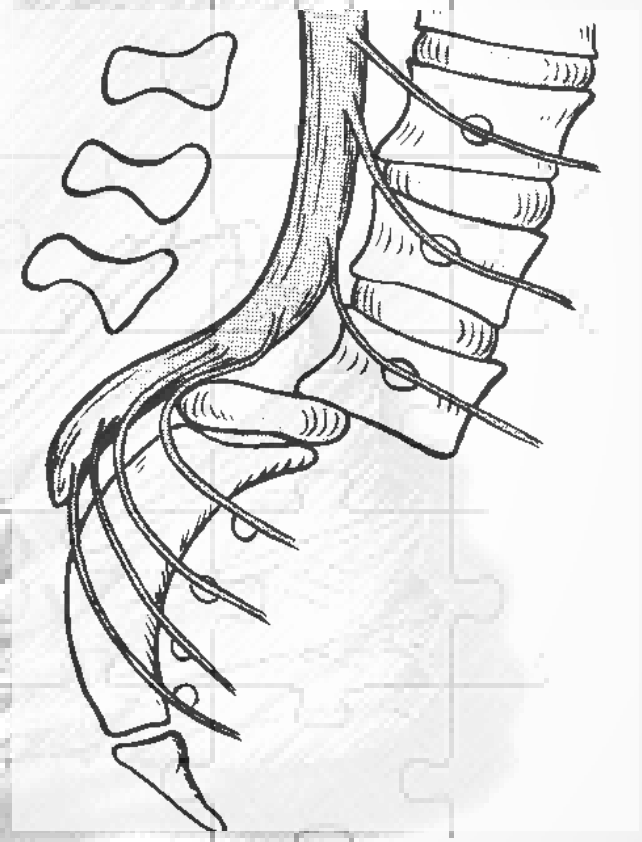
シンスプリント



シンディングラーセン

脊椎分離症

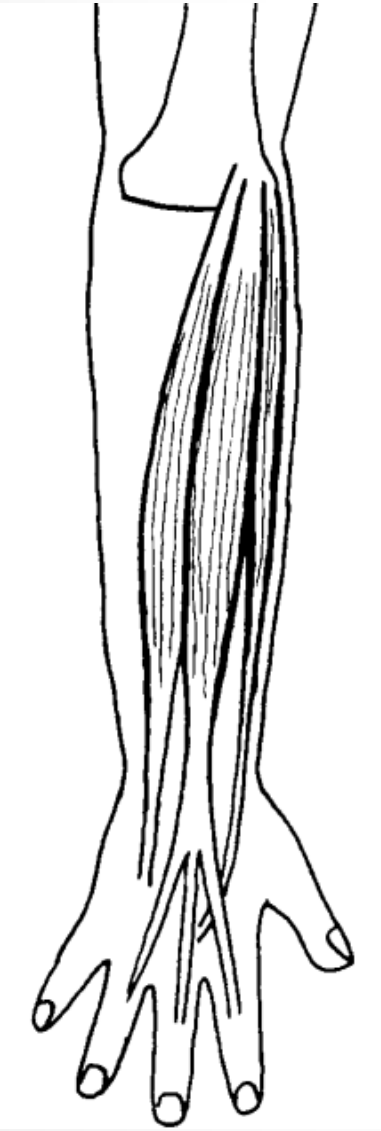


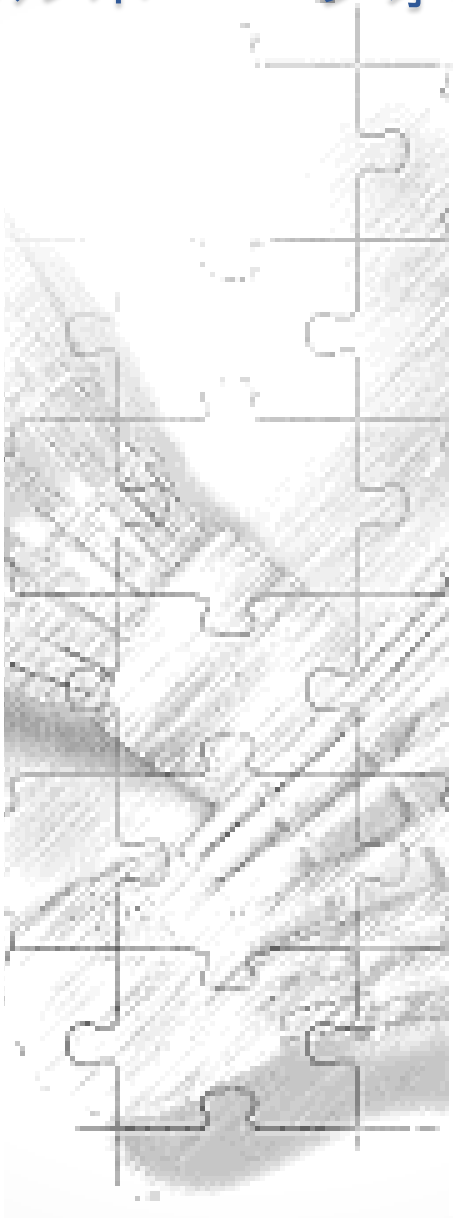


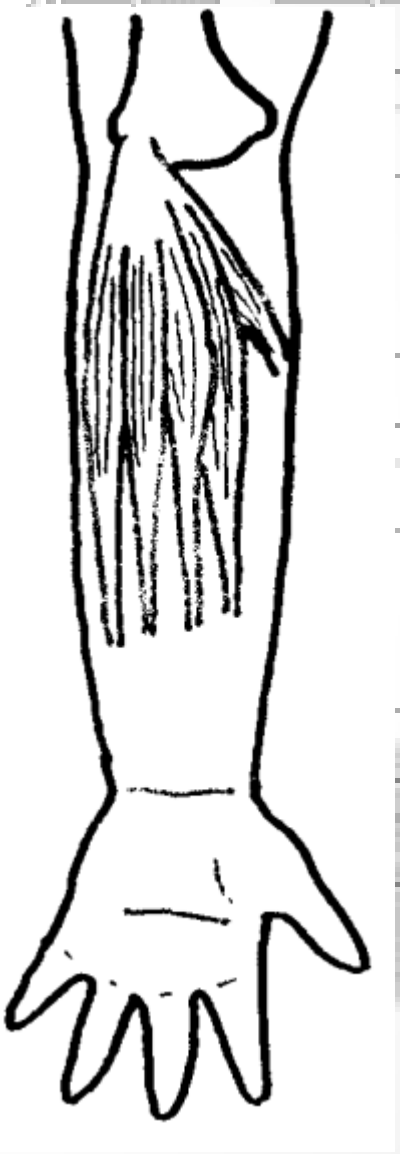
腸脛靭帯炎

膝の外側

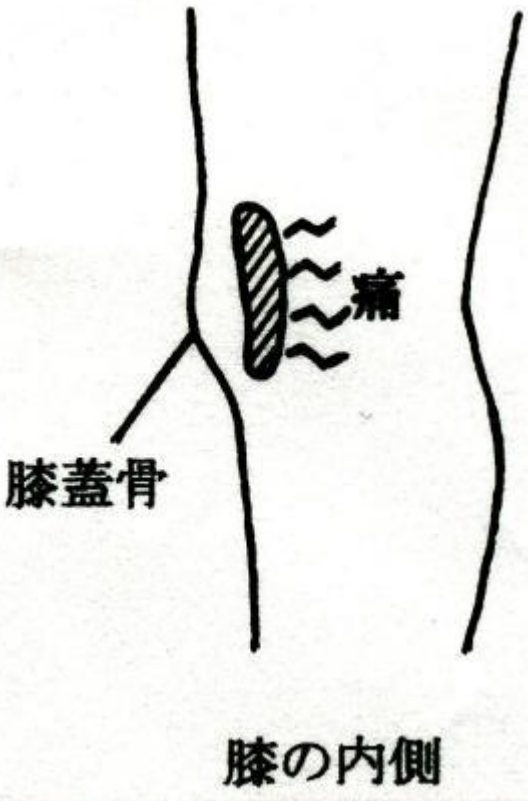
バックハンドエルボー　フォアハンドエルボー



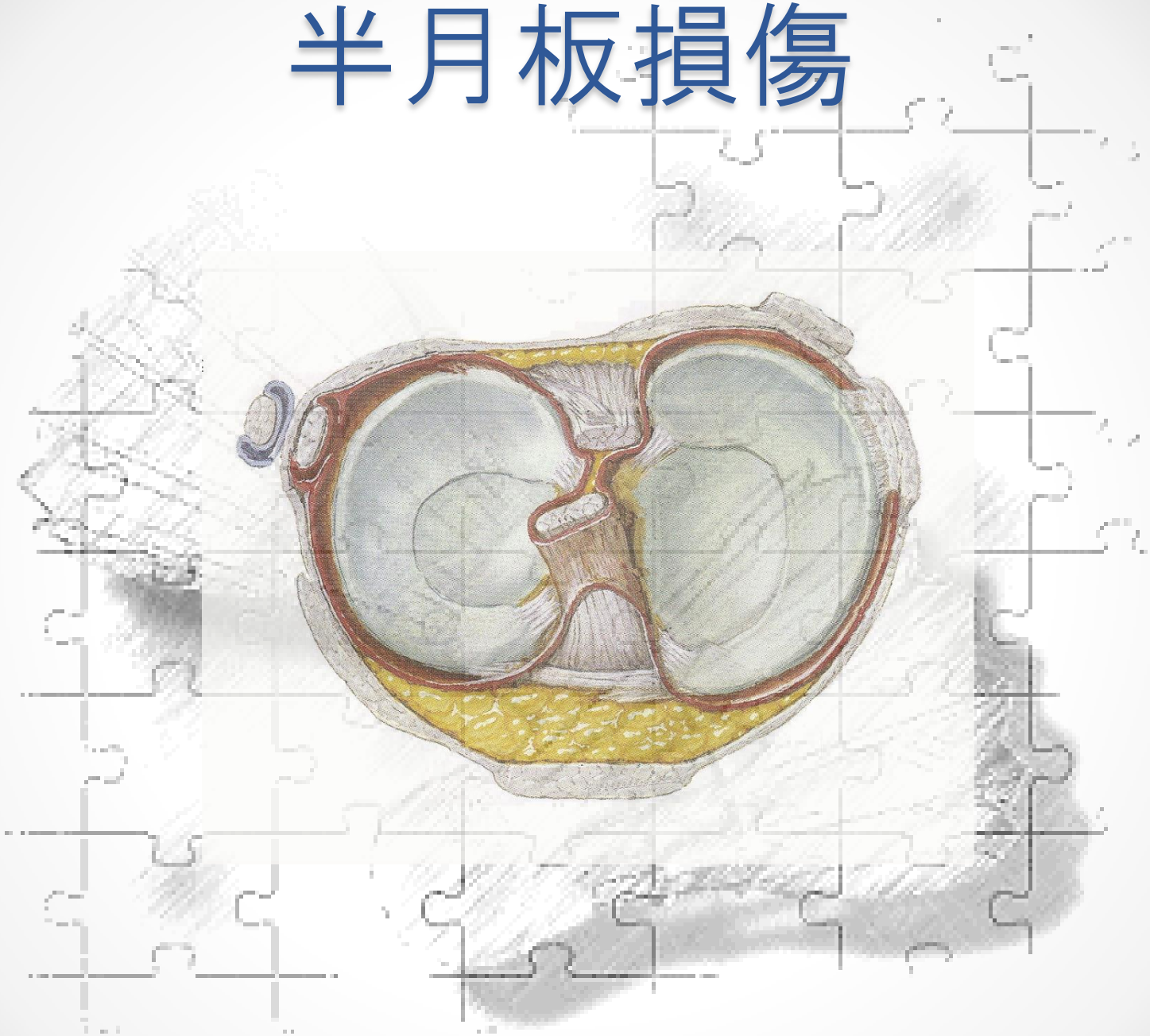




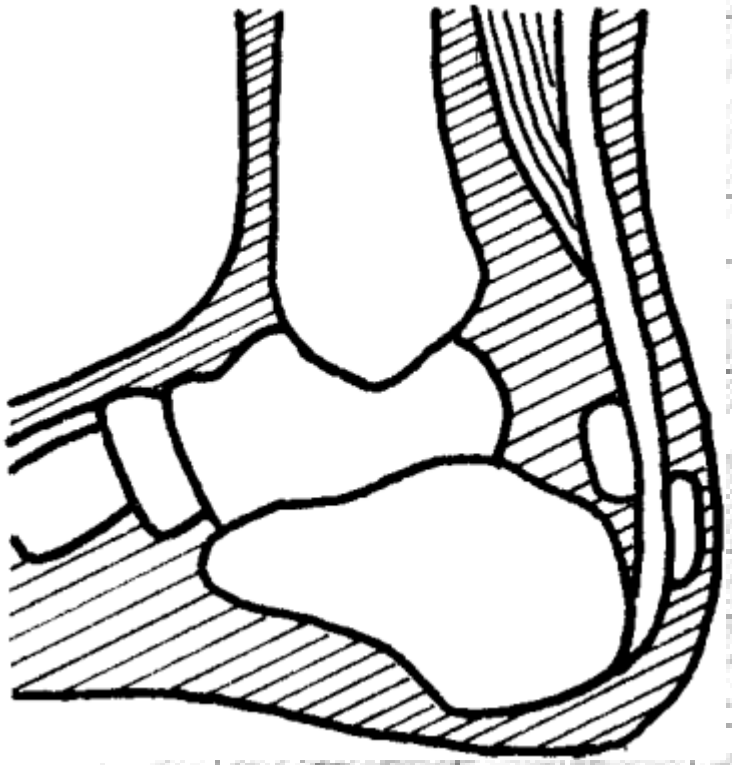
滑膜ひだ傷害



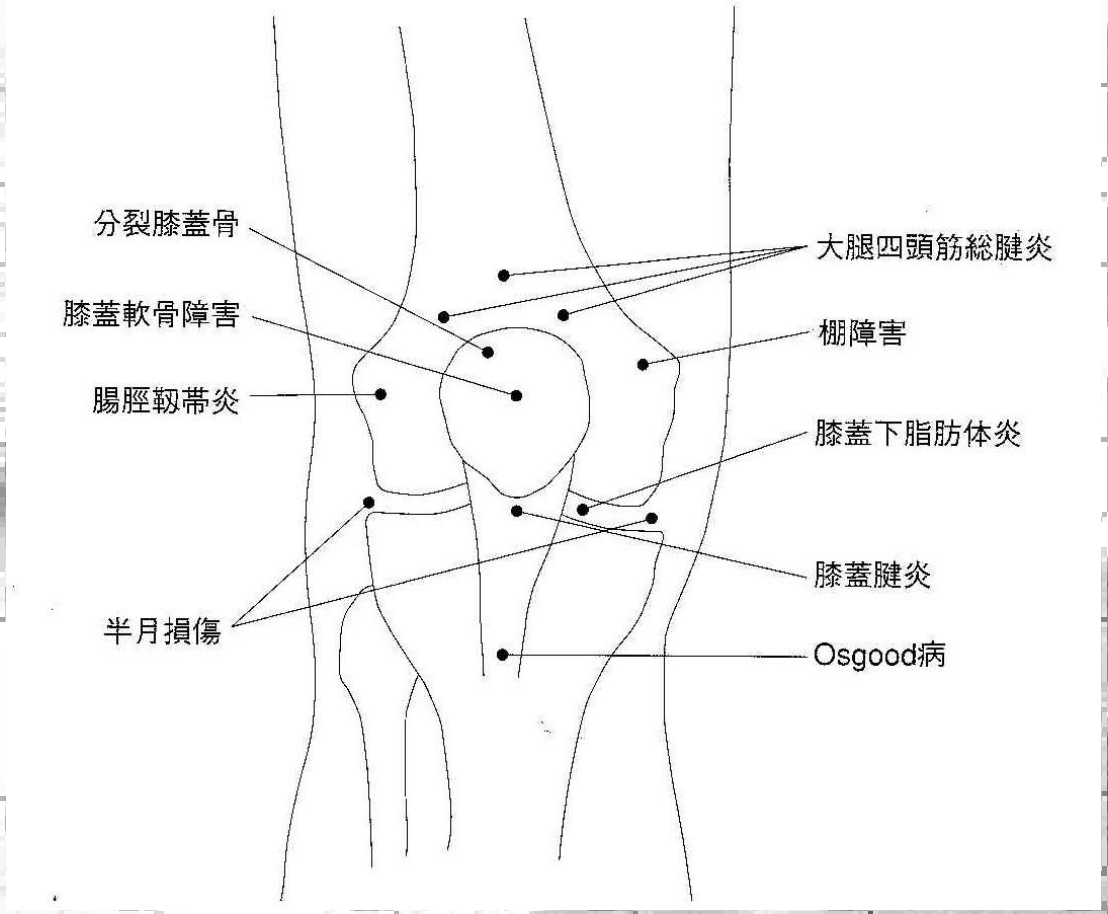
半月板損傷



アキレス腱断裂



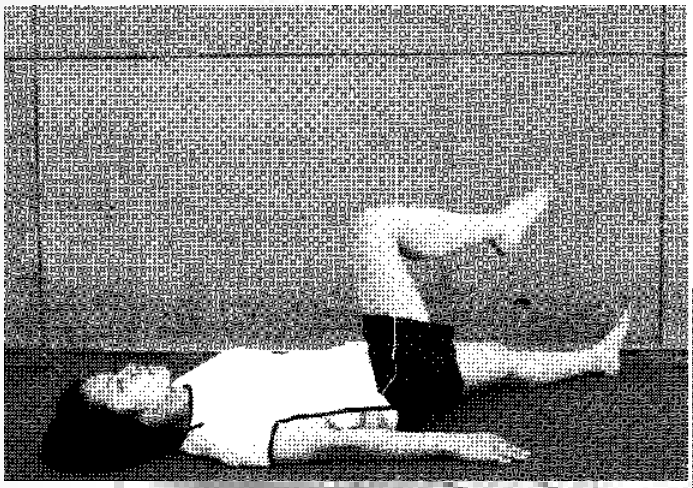
痛みの発生部位と傷害

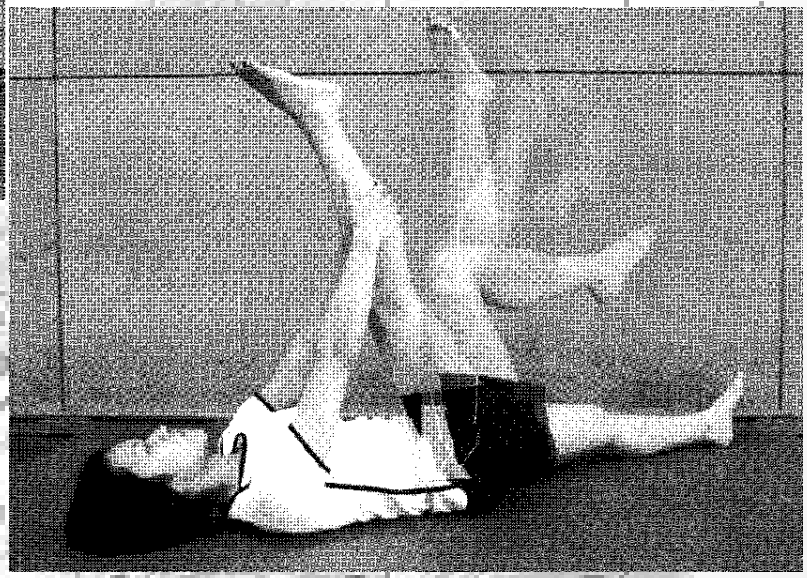


ストレッチa

ストレッチb

ストレッチc





ストレッチd

アイシング

テーピング

まとめ

- 痛い所には損傷がある。
- けがは小さなうちに治す。
- 痛みを放置しない。
- わからないときは相談する。
- お風呂はぬるめ、長めに入る。
- ご飯をしっかり食べる。
- 日常から選手としての自覚をする。

みんなで国体に勝利しよう