



メディカルバックグラウンド

医学分野: **スポーツ医学**

1 定義

リハビリテーションとは病気、怪我、手術のあとの肉体的、心理的能力を回復するための治療プランの医学的用語である。二次的目標は患者を社会や職場に復帰させることである。

2 有病率

医学的リハビリテーションによって治療される怪我はいくつも存在する。プロサッカーにおいて最も頻繁に起こる怪我は、関節、靱帯の怪我 (24%) とともに、筋肉と腱の怪我 (38%) である。関節と靱帯の怪我は回復に長い期間を要する。最低期間は30日である。余暇やアマチュアスポーツでは足首 (27%) と膝関節の怪我 (18%) が最も多い。数あるスポーツの中でも球技が最も怪我の多いスポーツである。十字靱帯を断裂したアスリートの60-70%しか一流のレベルまで回復することはできない。この怪我が競技人生を終わらせる原因であることが多い。

3 リハビリテーション治療の適応症

入院治療後のリハビリテーション療法やフォローアップ治療を処方する適応症は様々である。多くの怪我や病気は救急治療や入院治療後まだ集中的な治療を必要とする。

- 筋骨格系の病気 (整形外科的リハビリテーション)
- 心筋梗塞 (心臓リハビリテーション)
- 外傷性脳損傷 (神経学的リハビリテーション)
- 脊髄損傷 (神経学的/スポーツリハビリテーション)
- 多外傷 (多くの部位/臓器に渡る外傷)
- 悪性腫瘍 (腫瘍学的リハビリテーション)

4 リハビリテーションの種類

多くのリハビリテーションセンターは患者それぞれのリハビリニーズにあった広いレンジの治療サービスを提供する。サービス範囲は、医学的治療からその他の方法、理学療法、古典的なマッサージ、看護処置、食事相談、グループと個人心理療法、プロステシスの提供、社会相談サービスなどがある。

- 救急治療
- フォローアップ治療
- 早期リハビリテーション
- 長期治療

5 seca mBCAによる利点

治るまでに長期間かかる怪我の場合体組成に変化を期す場合がある。怪我をした部所の筋肉量は落ち、一方で運動不足により体脂肪量が増える可能性がある。seca mBCAはこれらの変化を捉えるのに重要なツールである。例えば体組成チャート (BCC)は評価のために使える; アキレス腱断裂の例をここに載せている。

最初の測定は怪我直後に初期検査の一環として行った。第2測定ポイントは4週間後、第3測定ポイントは7週間後に行われた。この間ほんの少しの理学療法が始められたほか、ほとんど完全休養状態であった。トレーニングが極端に減ったため筋肉量が減少した(測定ポイントが左にずれた)。鍛えられたスポーツマンにしては比較的長期の休み期間の後、特定の回復リハビリテーションが始められた。次の5週間 (測定ポイント4) で体脂肪量を減らすことができ (下方向へ移動)、筋肉量を増やすことができた (右方向へ移動)。

最終フェーズでは質量的にトレーニングの量を増やしていった: ランニング、ボールトレーニング、チームのトレーニングに合流。第5測定ポイントはまた9週間後に行われた。選手は怪我後5ヶ月で交代要員としてゲームに出る。この時点での彼の体組成は怪我前とほとんど同じである。

