

成人期スポーツ障害

アキレス腱の障害

2026/1/29 (木)

AYUMI FITNESS

山下歩美





目次

- 01 成人期の障害について
- 02 なぜ成人期の障害が起こるのか？
- 03 下腿の障害について
- 04 アキレス腱断裂について
- 05 エクササイズ・トレーニング・実技

01

成人期の障害について

成人期のスポーツ障害は、加齢による身体機能の変化と、
運動負荷のミスマッチによって起こるものが中心



成人期の障害について

分類	主な疾患名	主な原因・スポーツ	特徴的な症状
肩・肘	テニス肘（外側上顆炎）	テニス、ゴルフ、重い荷物の持ち運び	物をつかんで持ち上げる時の肘の外側の痛み
	肩関節周囲炎（五十肩含む）	野球、水泳、バレーボール	肩を上げた時や、夜間に疼くような痛み
腰	筋・筋膜性腰痛	ゴルフ、ランニング、筋力不足	運動中や運動後の腰全体の重だるさ、痛み
	腰椎椎間板ヘルニア	重い負荷、無理な体幹の捻り	腰痛に加え、足のしびれや力が入りにくい症状
膝	変形性膝関節症	ジョギング、登山、加齢	動き始めの膝の痛み、正座が困難になる
	半月板損傷	サッカー、テニス、急な方向転換	膝の引っかかり感、激痛、膝が伸びない（ロッキング）
足・下腿	アキレス腱断裂	バドミントン、バレー、短距離走	踏み込んだ瞬間に「後ろから叩かれた」ような衝撃
	足底腱膜炎	マラソン、長時間の歩行	朝起きて最初の一步を踏み出した時のかかとの痛み

02



なぜ成人期の障害が起こるのか？

成人期における運動器の特徴

○身体機能の低下

柔軟性の低下、筋力バランスの崩れ、骨密度の変化など

○オーバーユース(使いすぎ)

週末に集中して過度な運動を行う「**ウィークエンド・プレイヤー**」に多い

○不適切なフォーム

過去の経験に基づいた自己流のフォームが、現在の体力に見合わず負担となる

03



アキレス腱の障害について



アキレス腱断裂とは？

アキレス腱断裂



アキレス腱の特徴



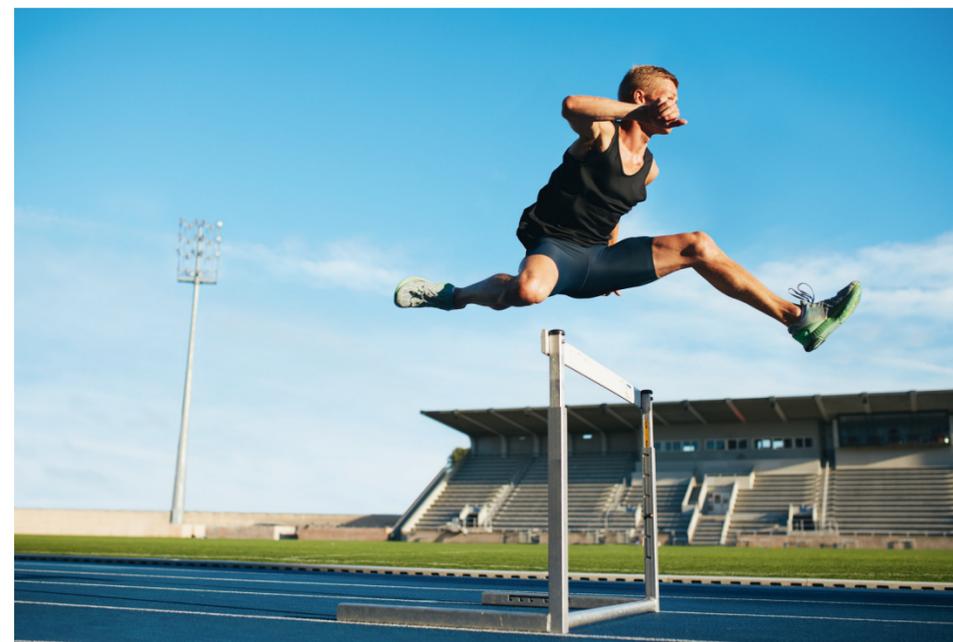
アキレス腱 = 腓腹筋 + ヒラメ筋

人体最大の腱

基本的には硬くて・伸びにくい組織

アキレス腱は体重の12倍の負荷
(おおよそ1トン)に耐えうる

アキレス腱断裂とは？



ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)が急激に収縮した時や、
着地動作などで急に筋肉が伸ばされたりした時に発生

「破裂したような音がした」断裂した時の音

アキレス腱の評価方法（トンプソンテスト）



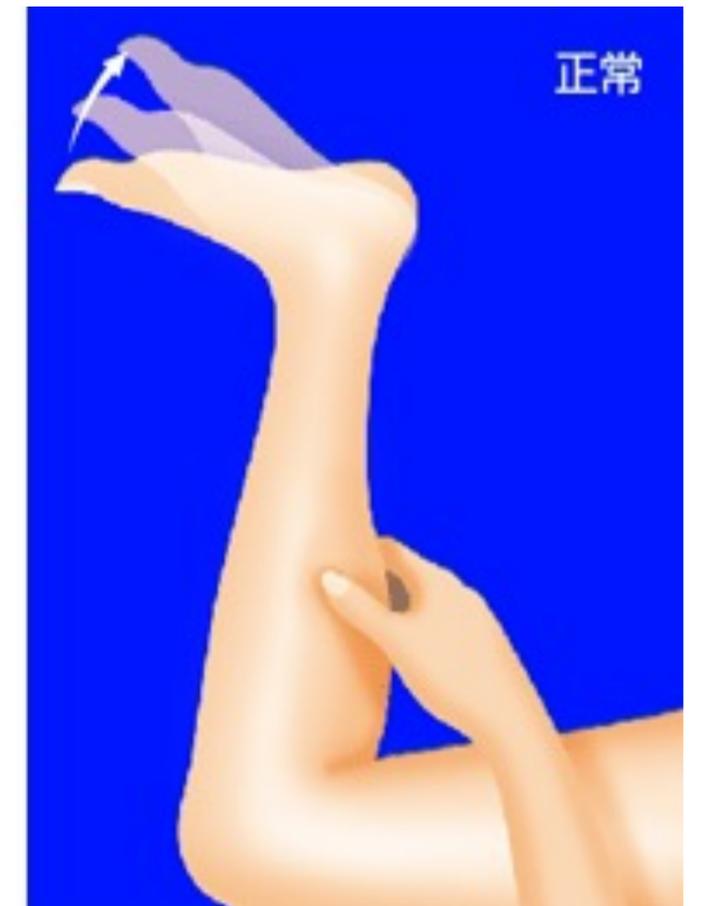
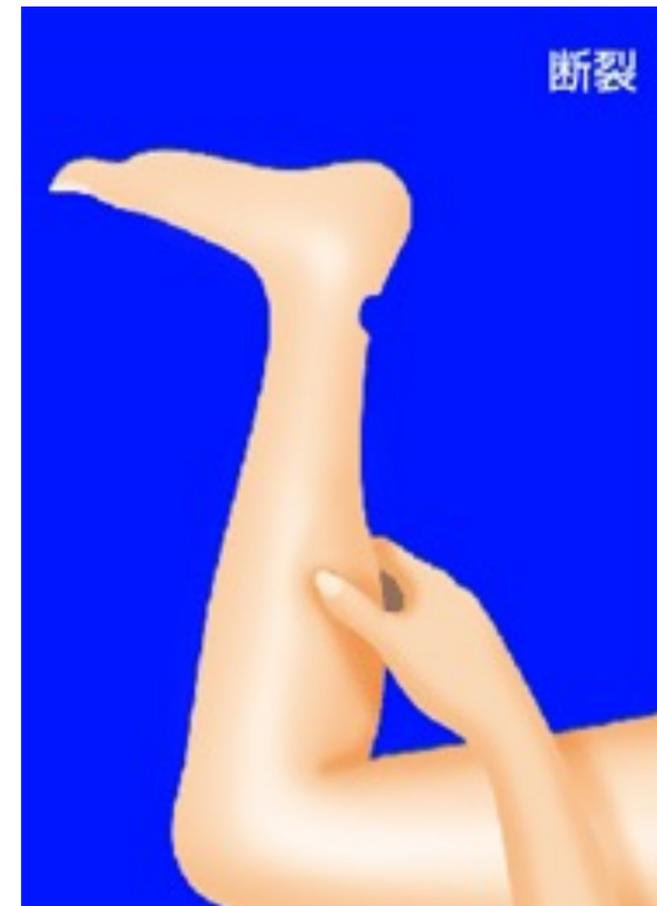
健側



患側

＜所見の特徴＞
足関節の底屈運動消失

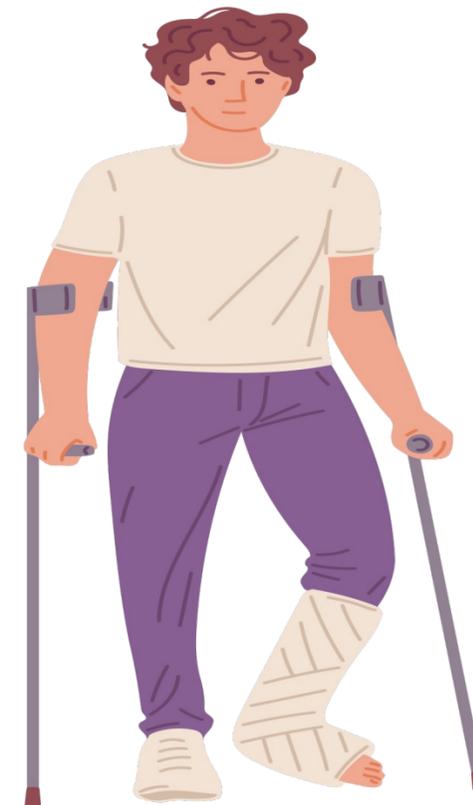
アキレス腱の陥凹



アキレス腱を断裂したら？

アキレス腱断裂の治療

手術療法と保存療法の2つの選択肢



手術の場合

○メリット

再断裂のリスクが低い

術後の再断裂率は約2.3%、保存療法は3.9%

競技復帰、仕事復帰や日常生活への回復も早い

●デメリット

合併症のリスク

傷口からの感染が6%、神経の損傷が2.8%、血栓が1%の頻度で発生



保存（手術をしない）の場合

ギプスや専用の装具で患部を固定し、自然にアキレス腱の治癒を促す方法



保存の場合

○メリット

手術に伴う感染リスクを回避

●デメリット

再断裂のリスクが手術療法より高い

スポーツ復帰時期

手術

VS

保存

5カ月

6カ月

05

足趾エクササイズ



足趾エクササイズ(9種)



05

ヒールレイズ（両脚、片脚）

