

膝関節のスポーツ外傷の予防

～ACL(膝前十字靭帯)損傷予防プログラムの実際～



DVD No. ME69-S 56分
全1枚 6,300円 (税込・送料別)

■指導・解説：浦辺 幸夫

広島大学大学院保健学研究科教授、理学療法士、医学博士、
公認アスレティックトレーナー・マスター

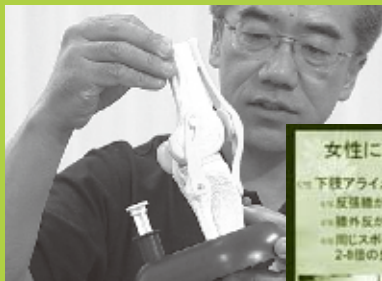
■指導協力：山口 織江

広島大学大学院保健学研究科、理学療法士

筋力・ジャンプ力養成にも役立つ!

ACL損傷の多くはスポーツ活動中に生じ、その約7割がノンコンタクト型の損傷で、ストップ動作、方向変換動作、ジャンプの着地などで発生していますが、受傷時は膝関節の屈曲が不十分、膝関節が外反位、重心が後方にあることなどが共通しています。そして損傷後は再建手術が必要な場合が多くリハビリテーションにも時間を要するため、予防の視点を持つことが大変重要となります。

そこでこのDVDでは、スポーツ選手が取り入れやすいように、10分間という短時間で行うことができる損傷予防プログラムを紹介しています。筋力・ジャンプ力養成にも役立つプログラムですので、是非ご活用ください!



膝関節の構造とその外傷・障害

ACL(膝前十字靭帯)の損傷とは

- ACLが断裂するとき
- 女性に多い損傷
- ACL損傷の発生機序発生率

ACL損傷が発生しやすい動作

- ストップ動作、方向変換、ジャンプ着地

バスケットボール: ACL損傷予防プログラム

1. バランスエクササイズ
バランスディスクを使用した、開眼及び閉眼での両脚立位、片脚立位、ボールドリブルなど
2. 筋力エクササイズ
ハムストリングの筋力強化としてロシアンハムストリング、大腿四頭筋の筋力強化のための片脚フルスクワット、下肢全体のトレーニングとしてランジウォーク
3. ジャンプ(プライオメトリックス)エクササイズ
シザーズジャンプ、前後方向への連続ジャンプ、180°回転ジャンプなど

バスケットボール: 10分間エクササイズの実際

ハンドボール: ACL損傷予防プログラム

1. 基本エクササイズ(ランジウォーク、ツイスティング)
2. バランスエクササイズ(バランスマットを利用した立位、キャッチボール)
3. ジャンプ着地のエクササイズ
(ゼロストップ、片脚着地、シュート着地、シュート着地+DF)
4. ステップ・エクササイズ(ストップ・ターン、カッティング)
5. 筋力エクササイズ(立ち5段とび、ロシアンハムストリング)

ハンドボール: 10分間エクササイズの実際



Basketball



Handball



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……

JLG ジャパンライム株式会社

〒141-0022 東京都品川区東五反田1丁目19番7号

TEL. 03-5789-2061

FAX. 03-5789-2064

http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

お支払い方法

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。