

ザムスト「かなり役立つシリーズ」

「肩・ヒジ・手首・指の痛み 対策ハンドブック」

役立つ情報いろいろ、全8冊をご用意しています。

- ヒザの痛み対策
- アイシング
- 腰の痛み対策
- 疲労対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- ジュニアへのアドバイス集
- 足首ネンザ・アキレス腱の痛み・肉離れなど足の痛み対策
- 番外編 ネンザ小冊子

役立つ、タメになる情報がいっぱい!

ZAMST HP

ザムストブランドサイト

www.zamst.jp

ここにアクセスすれば、
ザムストのすべてがわかります。

ザムスト

検索



部活動に役立つ情報の発信地

ザムスト部活応援サイト <http://www.zamst.jp/bukatsu/>

「エール!」

ザムスト エール!

検索



SIGMAX 日本シグマックス株式会社

本社 〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1

スポーツ東日本営業所 〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1 TEL.03-5326-3220 FAX.03-5326-3221

スポーツ西日本営業所 〒532-0003 大阪市淀川区宮原3-5-36 TEL.06-6398-0295 FAX.06-6398-0296

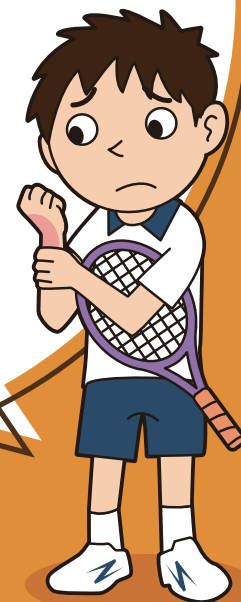
- 製品の仕様、外観などは改良のため予告なく変更する場合があります。
- カタログの写真と実際の製品とでは、色などが異なる場合があります。
- 製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。
- サイズ設定は標準的な目安ですので、店頭でのご試着をおすすめします。

ザムスト製品のことなら当店へ

この小冊子は、肩、ヒジ、手首、指の痛みに関する一般的な知識をまとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。



肩・ヒジ 手首・指 の痛み 対策ハンドブック



スポーツの喜びを、あなたにも。

ZAMST

ZAMST

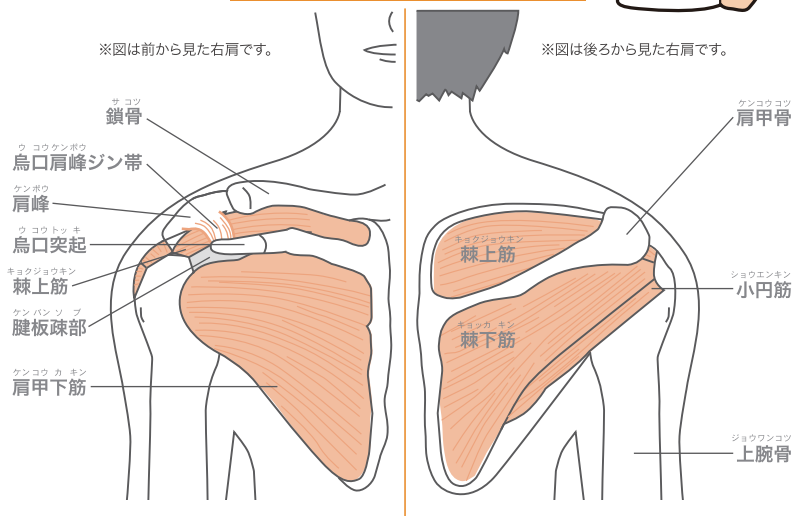
あなたは肩を痛めたことがありますか？

肩はカラダの中で最も動く範囲が広い部位。ダイナミックな動きに対応できる反面、不安定で脱臼などの障害が起こりやすい部位でもあります。

肩のつくりはどうなってるの？



主なインナーマッスル



肩は3つの骨と三角筋・大胸筋・僧帽筋などの外側の筋肉（アウトーマッスル）、棘上筋・棘下筋などの内側の筋肉（インナーマッスル）でつくられています。これらの筋肉の働きによって、肩はダイナミックな動きをすることができます。

肩に起こる主なケガ

腱板疎部損傷

腱板疎部は、肩の急な回旋運動によって負荷がかかることで損傷します。腱板疎部損傷の主な原因は、野球などの投球動作をしすぎることです。症状としては腕を上げた時の痛み、だるさ、右下方向への不安定性などが起こります。



インピンジメント症候群

主に上腕骨と肩峰の間にある棘上筋腱が圧迫されることが原因です。肩から上腕にかけて痛みがあり、腕を上げることで更に痛みが増します（肩峰下インピンジメント）。その他に棘下筋腱でも起こり、肩まわりの筋肉のバランスがくずれることによる異常な動きが原因です。

※1 上腕骨と棘上筋をつなぐ部分 ※2 上腕骨と棘下筋をつなぐ部分

肩関節脱臼

肩関節の脱臼は、直接肩に下向きの大きな力が加わったときや、ヒジが伸びた状態で後方に引っ張られたときに発生します。ボールを投げたり、打ったりするときに多く起こり、野球やバレーボールで多く見られます。



ケガの予防に役立つ方法を大公開！

P7へGO

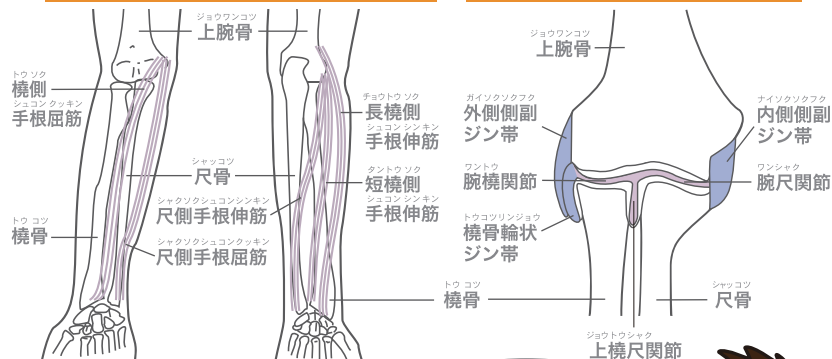
痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

あなたはヒジを痛めたことがありますか？

ボールを投げる、テニスラケットやゴルフクラブ、バットで打つ…
ヒジは、ボールなどのコントロールやスピード調節を行う重要な部位です。

ヒジ～手首の筋肉 右手前腕部

ヒジの関節 右ヒジ断面図



ヒジのつくりは
どうなってるの？

※図は手のひら側から見た右手です。 ※図は甲側から見た右手です。

ヒジは、3つの骨と、3つのジン帯、3つの関節からできています。
さらにたくさんの筋肉の働きが加わり、複雑な動きを可能にしています。

ヒジの運動

くつきやく
屈曲



ヒジを曲げる

しんでん
伸展



ヒジを伸ばす

かない
回内



腕を下ろした状態から、
ヒジを90°曲げ、
手のひらを下に向ける

かない
回外



腕を下ろした状態から、
ヒジを90°曲げ、
手のひらを上に向ける

ヒジに起こる主なケガ

手首への衝撃は筋肉を通り、ヒジへと伝わります。この衝撃が何回も続く、
筋肉とヒジの骨がくっついている部分を痛めてしまいます。

バックハンドテニスひじ

テニスプレーヤーに多く発生することから「テニスひじ(上腕骨外上顆炎)」と呼ばれています。バックハンドで打つ瞬間に手首を返す動作の繰り返しが原因。ヒジの外側が痛み、日常のささいな動作でも痛みを感じます。



フォアハンドテニスひじ (ゴルフひじ)

間違ったフォームで、サーブやストロークを行った時に手首に伝わる衝撃が原因。ゴルファーにも多く発生することから「ゴルフひじ(上腕骨内上顆炎)」とも呼ばれます。ヒジの内側が痛みます。



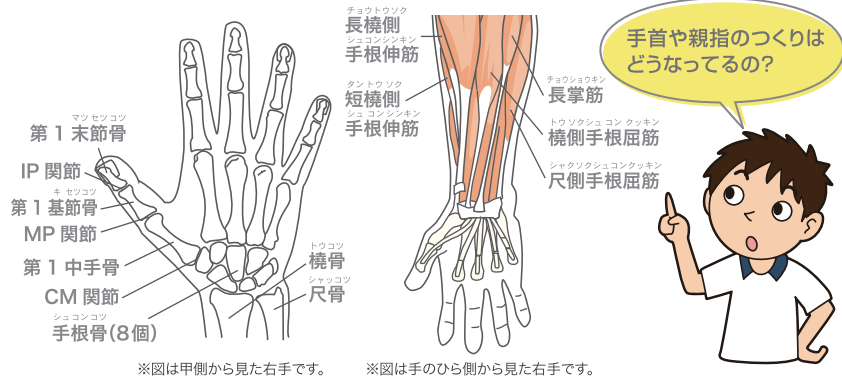
野球ひじ

使い過ぎや間違ったフォームにより、筋肉またはジン帯と骨がくっついている部分や、関節を痛めます。ヒジの外側に生じる場合は重症と考えられます。

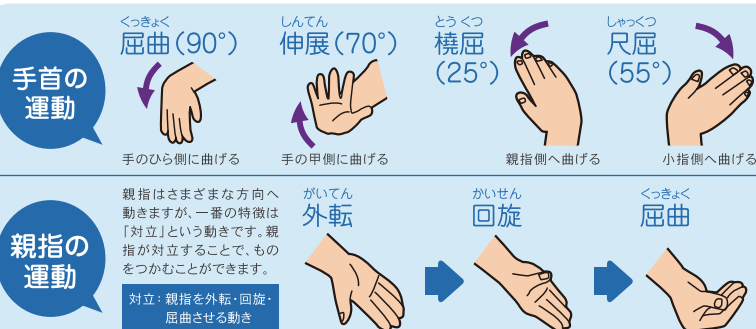


あなたは手首や親指を痛めたことがありますか？

ヒジと同じく、手首や親指は、手にボールや用具を持って行う競技で重要な働きをする部位です。



手首は8つの骨で形成される手根骨と橈骨、尺骨、たくさんの筋肉や腱が集まってつくられています。筋肉や腱は、手首を動かす役割を持っています。親指は3つの骨と3つの関節でつくられています。この3つの関節が大きく動くことによって、親指は他の指よりも様々な動きをすることができます。



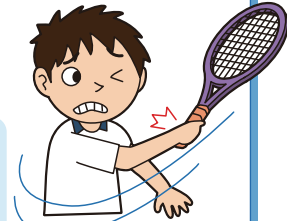
手首に起こる主なケガ

腱鞘炎

テニス、バドミントン、卓球などのラケットを使用するスポーツ選手に多く発生。手首を使い過ぎることによって、手首に痛みやハレが起こります。特に女性に多く起こりやすいケガです。

腱鞘とは？

腱鞘とは、腱のまわりを包んでいるトンネル状のもので、腱がスムーズに動くことを助けています。



その他のケガ

転んで手のひらをついたり、手首を無理な方向にひねったりした時に発生。最も多いものはネンザです。その他に、打撲、骨折、脱臼などがあります。

親指に起こる主なケガ

母指(親指)MP関節側副じん帯損傷

ボールが親指に当たったり、転んで手をつくなど、親指に無理な力がかかったときに発生。野球のキャッチャーやサッカーのキーパー・バスケットボール・バレーボールなどに多く発生します。親指のつけ根のMP関節を支える側副じん帯を損傷することで、親指が不安定になり、ものをつまむ動作ができなくなります。また、痛みやハレが起こります。



その他のケガ

親指を曲げた状態でつき指をした時に、CM関節の脱臼や骨折が起きます。

ケガ予防に役立つ方法

運動前の十分なストレッチ

運動を始める前にはリラックスした状態で、必ず適度なストレッチなどの準備運動を行いましょう。

Step
1

ストレッチの例 1

- 1 床にヒザをつき、親指を外側に向け、手のひらが床から離れないようにしてヒジを伸ばし、体重を後ろにかけます。
- 2 腕の内側の筋肉が良く伸びているのを感じながら、10～20秒程度静止してください。

Step
2

は、
伸びている部分

同様に、手の甲を床につけて体重を後ろに乗せ、腕の外側の筋肉も伸ばしましょう。

Step
1

ストレッチの例 2

- 1 右腕を前に伸ばし、指先を上に向けて、左手で指をつかみ、右腕のヒジが曲がらないように体の方へ引きます。
- 2 腕の内側の筋肉が良く伸びているのを感じながら、10～20秒程度静止してください。

Step
2

は、
伸びている部分

- 1 次に、指先を下に向けて指先をつかみ、体のほうへ引き、腕の外側の筋肉も伸ばします。
- 2 左手も同じように行いましょう。

Step
1

ストレッチの例 3

- 1 手のひらを上にした状態で右腕を前に伸ばし、左手で力を加えながら、右腕のヒジを伸ばしたまま手のひらを反時計回りに回します。
- 2 手～ヒジ～肩まで、腕全体が伸びているのを感じながら、そのまま10～20秒程度静止してください。

Step
2

- 1 同様に、手のひらを時計回りに回します。この動きを2～3セット行います。
- 2 左腕も同じように行いましょう。

ストレッチの例 4

- 1 手を組んで、交互に手首を20回程度回します。
- 2 この動きをプレー中に行ってもよいでしょう。



ケガ予防に役立つ方法

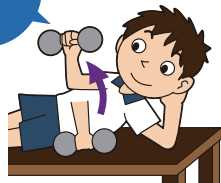
ケガ予防に
役立つんだね!



筋力強化トレーニング

筋力強化はケガの予防にもつながります。ここでは簡単にできる方法を紹介합니다。ただし、無理をしないようにしてください。

Step
1

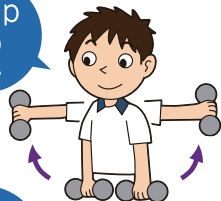


トレーニングの例 1

- 1 ヒジの角度が90°になるようにダンベル®を持ちます。
- 2 カラダから上腕を離さないように注意しながら、腕を上下に10回程度動かします。このとき、カラダがねじれないように注意しましょう。

※1kg程度の重さからはじめ、楽にできるようになったら重さを増やします。痛みを感じたらすぐにやめましょう。

Step
2



- 1 ヒジを伸ばした状態で、親指が下、小指が上の向きのまま、両腕を肩の高さまで上げます。
- 2 一旦静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻します。この動作を10回程度行います。

Step
1

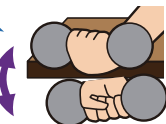


トレーニングの例 2

- 1 腕を台に乗せ、ダンベル®を下に持ちます。手首をゆっくり上下に10回動かす動作を3セット行います。
- 2 セットの間には1分間程度の休憩をとりましょう。

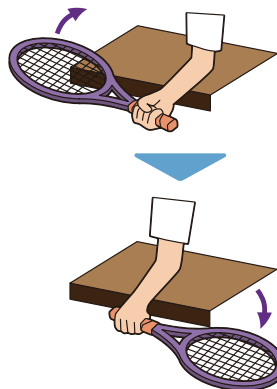
※500g以下の重さからはじめ、楽にできるようになったら重さを増やします。痛みを感じたらすぐにやめましょう。

Step
2



- 1 同様に、ダンベルを上を持ち、同じ動作を行います。

トレーニングの例 3



- 1 腕を台に乗せ、手のひらを上に向け、フェイスが外側になるようにラケットを持ちます。
- 2 手の甲が上になるように、手首をゆっくりと内側に返し、ラケットを内側に動かします。
- 3 再び手のひらが上になるように、手首をゆっくりと外側に返し、ラケットを外側に動かします。この動きを15回繰り返す動作を2セット行います。
- 4 セットの間には1分間程度の休憩をとりましょう。

※ラケットを短く持った状態からはじめ、楽にできるようになったら長く持ちます。痛みを感じたらすぐにやめましょう。また、勢いをつけて行ってはいけません。

※このトレーニングは、ダンベルなど他のものでもできます。その際、重量の軽いものからはじめましょう。

肩・ヒジ・手首・指の痛みへの対応法…サポーターの活用

サポーターを着用することにより、プレー時の筋肉や腱にかかる負担を軽減することができます。

正しいフォーム、正しい用具選び

間違ったフォームや、自分の技術や体に合わない用具の使用は、カラダに負担をかけます。重いラケットやガットの強過ぎる張りなどにも注意しましょう。

練習量の調整

ヒジや手首の使い過ぎ(オーバーユース)や練習し過ぎは禁物。適度に休憩しながら練習をしましょう。痛みが生じたら無理をせず、2・3日練習を休みましょう。

効果的なクールダウンの方法

運動後にストレッチを行い、体をクールダウンしましょう。アイスバッグなどによるアイシングも効果的。疲労の蓄積や筋肉痛の発生を抑えます。

※アイシングの方法については「アイシングハンドブック」をご覧ください。

症状が悪化した場合はすぐにプレーをやめ、医師の診断を受けましょう。



ショルダーラップ

ソフト ¥7,900
サポート (本体価格)

SIZE: S~LL

高いフィット性で、
肩のダイナミックな動きに対応。



高いフィット性を実現

独自の裁断、縫製が立体形状を生み出し、高いフィット性を実現。的確にサポートしながらも肩のダイナミックな動きに対応できます。



快適な装着感を実現

本体内部に薄く吸湿・吸水性のある素材を採用。かさばらない上、プレー中もムレにくく快適です。



圧迫力の調節が可能

ジョイントパーツにより、圧迫力の調節が可能。また、左右どちらに装着する場合も着脱が簡単です。

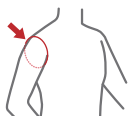


装着が簡単

上腕部は簡単装着のスリーブタイプ。また、面ファスナーを調節することにより、腕の形状にフィットします。

ショルダーラップのサイズの選び方

腕の力を抜いた状態で腕のつけ根(肩の出っ張り)とわきの下を通る周径)の太さに合わせて(計測値がさかいらなくなった場合は大きいほうのサイズを)お選びください。



※左右の区別はありません。

サイズ	腕のつけ根の太さ(cm)	品番
S	27.0~34.0	374801
M	34.0~41.0	374802
L	41.0~48.0	374803
LL	48.0~55.0	374804

エルボースリーブ

ソフト ¥2,600
サポート (本体価格)

SIZE: S~3L

腕の形状に
フィットし、
ヒジ全体をホールド。



腕の形状にフィットする アジャスタブル設計

上腕・前腕部分の太さをそれぞれ調節可能にすることで、個人差のある腕の形状にフィットします。



簡単装着の面ファスナー仕様

2カ所の面ファスナーを外すことにより、スムーズに着脱できます。



快適な装着感の ダブルラッセル素材

通気性を持ち、伸縮性に優れたダブルラッセル素材が快適な装着感とフィット感を実現します。また、ヒジの曲げ伸ばしも違和感が少なく、スムーズに行えます。

サイズ	上腕の太さ(cm)	品番
S	19.0~22.0	374601
M	22.0~25.0	374602
L	25.0~28.0	374603
LL	28.0~31.0	374604
3L	31.0~34.0	374605

※左右の区別はありません。

エルボースリーブのサイズの選び方

腕の力を抜いた状態で、ヒジから12cm上(上腕側)の腕の太さに合わせて(計測値がさかいらなくなった場合は大きい方のサイズを)お選びください。

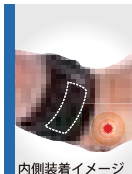


エルボバンド

¥2,300 (2014年 冬リニューアル)
(本体価格)

SIZE: M・L

ヒジへの
負担を軽減。



内側装着イメージ

ヒジへ伝わる負担を軽減

ストラップとエルボーパッドによる圧迫でヒジへの負担を軽減。パッド位置の調節により、ヒジの内側・外側どちらにも対応します。



快適性が高く、ずれにくい

肌に触れる本体部分に、吸汗速乾に優れ熱を逃がす薄い素材を採用。ループをゴムでつなぐことによって腕の形状や運動時の収縮にもフィットします。



装着や調節が簡単

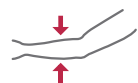
本体に手を通す形により位置が合わせやすく、面ファスナーをとめるだけなので圧迫力の調節やつけ外しも片手でできて簡単です。

サイズ	前腕の太さ(cm)	品番
M	20.0~26.0	374702
L	26.0~31.0	374703

※左右の区別はありません。

エルボバンドのサイズの選び方

腕の力を抜いた状態で、前腕の一番太い部分の太さを測って、(計測値がさかいらなくなった場合は大きい方のサイズを)お選びください。



リストラップ

ソフト サポート ¥1,900
(本体価格)

SIZE: M・L

簡単に装着でき、
手首を手軽に
サポート。



リストバンド

ミドル サポート ¥1,900
(本体価格)

SIZE: M・L

優れた固定力で
プレー中の手首を
サポート。



コンプレッションライン



伸縮性生地

フィット感と圧迫感を両立

動きにフィットしやすい伸縮性生地の上に、適度な圧迫を与える「コンプレッションライン」を配置する2重構造を採用しています。

装着が簡単

指かけループに親指をかけ、巻きつけてとめるだけなので着脱が簡単です。

プレー中のズレを抑制

本体内側に取り付けられたすべりどめテープにより、プレー中のズレを抑え、的確な圧迫を維持します。

様々なスポーツで使用可能

硬質の素材を使用していないので、様々な種目のスポーツで使用できます。



手首の負担を軽減するツインストラップ構造

二股に分かれたツインストラップ構造なので、圧迫力の調節やストラップをとめる位置の調節が簡単にできます。



簡単装着の面ファスナー仕様

サポーターを筒状にして手を通し、面ファスナーでとめるだけなので、着脱が簡単です。



すべりどめテープ

本体内側に取り付けられたすべりどめテープにより、プレー中のズレを抑え、手首の固定を維持します。

様々なスポーツで使用可能

硬質の素材を使用していないので、様々な種目のスポーツで使用できます。

サイズ	手首の太さ(cm)	品番
M	13.0~17.0(製品幅6.5cm)	374202
L	15.0~21.0(製品幅7.5cm)	374203

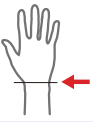
※左右の区別はありません。

サイズ	手首の太さ(cm)	品番
M	13.0~17.0	374102
L	17.0~23.0	374103

※左右の区別はありません。

ザムスト手首用サポーターのサイズの選び方

手首の一番細いところの太さに合わせて(計測値がサイズをまたがった場合は製品幅を目安にお好みで)お選びください。



ジュニア用ザムストジュニアサポーター 手首

¥1,500
(本体価格)

SIZE: フリー

フィット感と
圧迫感で優しく保護。



ジュニアの体型に合わせた設計

小さく細いジュニアの手首に合わせた設計で、より違和感なくフィットします。

コンプレッションライン



伸縮性生地

フィット感と圧迫感を両立

動きにフィットしやすい伸縮性生地の上に、適度な圧迫を与える「コンプレッションライン」を配置する2重構造を採用しています。



装着が簡単な指かけタイプ

指かけループを親指にかけ、巻きつけてとめるだけなので、着脱が簡単。手の甲側と手のひら側のどちらからも巻くことができます。



プレー中でもズレにくい

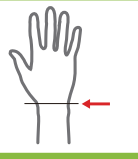
本体内側に取り付けられたすべりどめテープにより、プレー中のズレを抑え、的確な圧迫を維持します。

サイズ	手首の太さ(cm)	品番
フリー	12.0~15.0	377300

※左右の区別はありません。

手首用サポーター(ジュニア用)のサイズの選び方

手首の一番細いところの太さに合わせてお選びください。



サムガード

¥5,200
(本体価格)

SIZE: M・L

指の形に合わせて
形成できる
専用サポーター。



個人の形状にフィット

熱可塑性素材のサーマルフィットガードは、熱を加えることで個人の指の形状に合わせて型をつけることができ、優れたフィット感で親指の動きをしっかりガードします。



手首の動きを妨げない

親指の動きをしっかりガードしながらも手首の動きを妨げないショートタイプなので、ダイナミックな手首の動きにも対応できます。



装着時のかさばりを軽減

コンパクトな形状により、装着時のかさばりをできる限り軽減。野球のグローブやキーバググローブなどの下にも装着できます。



サイズ	親指の長さ・手首の太さ(cm)	品番
M	8.0~9.5 親指の長さ	374302
	13.0~17.0 手首の太さ	
L	9.5~13.0 親指の長さ	374303
	16.0~20.0 手首の太さ	

※左右の区別はありません。

サムガードのサイズの選び方

親指の第一関節から手首の一番細いところまでの長さ、手首の一番細いところの太さに合わせて(2か所のサイズが異なった場合は手首の太さを目安に)お選びください。

