



**Q.** 5月初旬にテニスをしていて右のふくらはぎの肉離れになりました。足が着けないぐらい腫れと痛みがありましたが、自宅での業務に変更して動かないようにしているうちに2週間で痛みも取れ歩けるようになったので治ったと思っていました。

最近車道を横断しようとした時にまた同じ場所に痛みが出て再発してしまいました。

前回より痛みは軽いのですが、ふくらはぎを触るとしこりが残っている（今回できたものかもしれないのでわからない）のですが、今からでも治せるもののでしょうか。

**A.** 肉離れの再発は

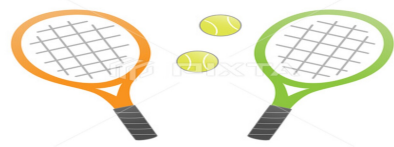
- ・初期固定が十分ではなかった（安静が十分ではなかった）
- ・運動再開までの加療不良（リハビリが十分ではなかった）
- ・運動開始後の注意不足（運動前後のケアが十分ではなかった）

など考えられます。

もともと体が固い、運動不足があればそれも再発要因となります。つまり肉離れが良くなってからもストレッチの習慣をつけなければいけません。

繰り返され同部位にしこりができてしまっている場合、治療に時間がかかりますが、エコーやMRIの検査で状態を判断することができます。

一度受診いただくことをお勧めいたします。



**夏期休診のお知らせ**

**8月13日(月)～8月17日(金)**

上記は休診となります。

**8月18日(土)**より通常通り診療いたします。

