

テーピングとは身体の構造やケガの発生したメカニズムなどを考慮し、身体の一部にテープを貼付する方法のことです。パフォーマンスを妨げない範囲で関節の動きを制限・誘導することで、部位の機能にサポートや保護をします。

スポーツ選手がテーピングを巻いて試合に出場している姿を見ることがあると思いますが、テーピングを巻けば痛みがなくなる、ケガをしてもプレーできる、といった誤った認識でテーピングが使用されてしまっていることも事実です。

テーピングの活用方法を正しく理解した上で、上手に活用していきましょう。



テーピングをする前に知っておくべきこと

1. 機能解剖の理解

テーピングは関節の動きを制限するため、関節可動域・筋肉や靭帯の位置や作用を理解しておく必要があります。循環障害などの防止のために神経や血管の位置についても把握しておきましょう。

2. スポーツ外傷・障害(以下、ケガ)の理解

ケガの状態を把握し、どういった動きが身体へストレスを与えるのか理解しておきましょう。

3. 競技・ポジション特性の理解

各競技のスポーツ動作を理解し、パフォーマンスを妨げないテーピングを行いましょう。



テーピングの目的

ケガの予防・再発防止

競技特性によってケガをしやすい部位にあらかじめテーピングをすることでケガを予防します。

以前にケガをした部位に不安感や機能低下がある場合や再受傷を予防するために行います。

救急対応の手段

ケガをした直後の RICE 処置において、腫れを防ぐための圧迫や患部を固定し、安静を保つために行います。

また、創傷時には止血や衛生材料の固定にも用います。

関節の安定 皮膚や筋肉の保護

関節弛緩性や不安定性が認められる部位に、関節の安定を高めるために行います。

また、肌荒れやマメ（水疱）・擦り傷の防止のために行います。

テーピングの効果

1. 関節の特定の運動を制限する

ケガの原因となる関節の異常な運動を制限します。また、痛みや不安を感じる関節の可動範囲を制限します。

2. 機能的問題をきたした部位への対応

ケガなどが原因で機能的問題をきたした靭帯や腱に対し、その走行に合わせてテープを貼り外的にサポートします。

3. 圧迫を加える

受傷部位を圧迫すると腫れを抑える効果があります。また、筋肉を部分的に圧迫することで、引き伸ばされるようなストレスで痛みが生じる「伸張ストレス」を和らげます。

4. 痛みを和らげる

関節の動きを制限したり、筋肉を圧迫することで痛みを和らげます。ただし、痛みの軽減を目的に、むやみにテーピングを行うことは、該当部位の悪化を起すことがありますので注意が必要です。

5. 精神的な支えとなる

テーピングによって関節を安定させたり、靭帯や腱のサポートをすることで再発や悪化の不安を軽減することができ、精神的な安心感をもたらします。

テーピングには色々な種類や特性があり、貼付する部位の状態やシーンに応じたテープ選びも必要です。ただ単にテーピングの巻き方を覚えて貼るだけでは、効果がないどころか症状を悪化させてしまう場合もあります。専門家から正しい知識を学んで実施すると安全です。

私も所属する山口県アスレティックトレーナー協議会では、応急処置やケガの予防に活用できる「テーピング講習会」を3月に開催します。詳しくは県アスレティックトレーナー協議会のホームページをご覧ください。<https://atyamaguchi2015.wixsite.com/yamaguchi-at>

