

役立つ、タメになる情報がいっぱい！

SPORTS MEDICINE LIBRARY

自分のカラダのこと、スポーツのケガについてもっと良く知りましょう。「ケガをしない」ことも良い選手、プレイヤーの大切な条件です。

<https://www.zamst.jp/tetsujin/>

ザムスト

検索



役立つ情報いろいろ、全9冊ご用意しています。

- ☐ 腰の痛み ☐ ヒザの痛み ☐ 肩・ヒジ・手首・指の痛み ☐ 肉離れ・すねの痛み
☐ 足首ネンザ・アキレス腱炎など足の痛み ☐ ジュニアへのアドバイス集
☐ 疲労対策 ☐ アイシング ☐ インソール



ザムスト製品のことがなら当店へ

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。

日本シグマックス株式会社 本社:〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-24-1

お客様窓口

TEL.0800-222-7122(通話料無料)

受付時間:9時～17時(平日) ※土日、祝日、年末年始を除く

- 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。

SPORTS MEDICINE LIBRARY

対策HANDBOOK

肩・ヒジ・手首 指の痛み

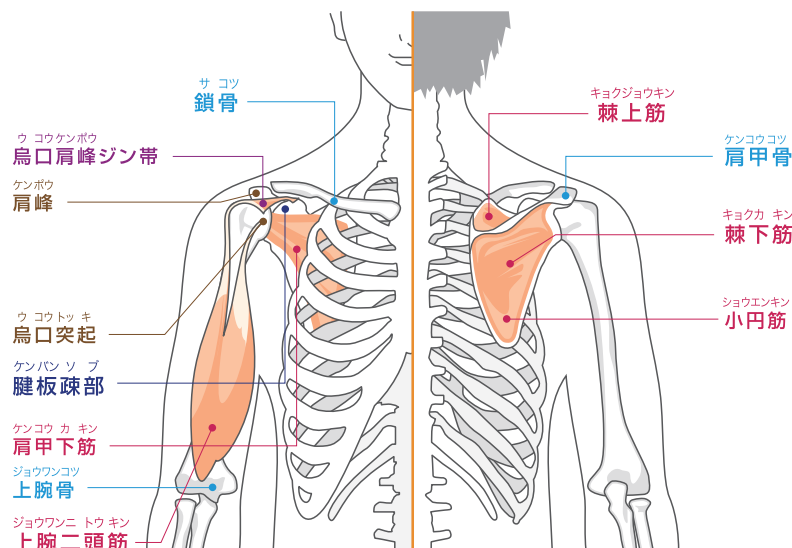


ZAMST

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。

主なインナーマッスル



※図は前から見た右肩です。

※図は後ろから見た右肩です。

肩は3つの骨と三角筋・大胸筋・僧帽筋などの外側の筋肉(アウターマッスル)、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。これらの筋肉の動きによって、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

よりくわしい肩のしくみ、ケガの種類はこちらから



肩に起こるケガについて詳しくご紹介します。

五十肩(肩関節周囲炎)

肩関節周囲炎は40歳代、50歳代を中心とした中年以降に多く発症することから、別名で四十肩、五十肩と呼ばれます。

肩腱板断裂

肩甲骨と上腕骨をつないで肩関節を安定させている腱板という4つの筋肉(棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋)の断裂を指します。

野球肩

野球のようにオーバーヘッドスローイング動作を伴うスポーツでは、肩関節に負荷がかかり、インピンジメント症候群や棘上筋腱炎などの肩関節障害が好発します。

肩関節脱臼

関節の安定性が低い肩関節では、後方の強い外力によって発生する肩関節脱臼が、ラグビー、柔道などのコンタクトスポーツで多くみられます。

肩鎖関節脱臼/鎖骨骨折

肩鎖関節脱臼や骨折は、柔道やレスリング、相撲などのコンタクトスポーツに発生しやすくなっています。

ケガの予防に役立つ方法を大公開！

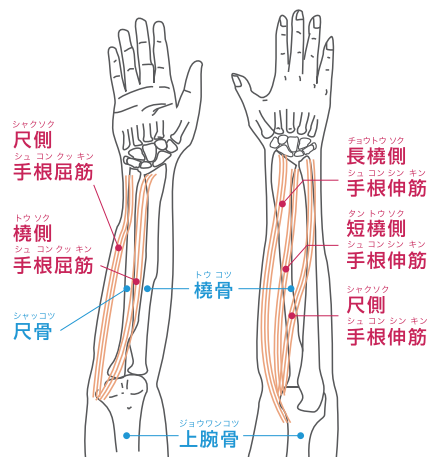
くわしくはP7へ

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？

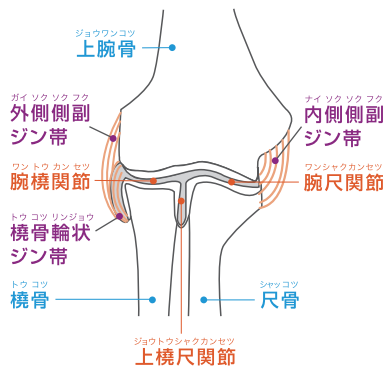
ボールを投げる、テニスラケットやゴルフクラブ、バットで打つ…
ヒジは、ボールなどのコントロールやスピード調節を行う重要な部位です。

ヒジ～手首の筋肉 右手前腕部



※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。

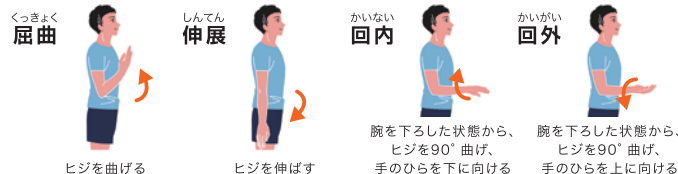
ヒジの関節 右ヒジ断面図



※図は正面から見た右ヒジです。

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

ヒジの運動



ヒジに起こる主なケガ

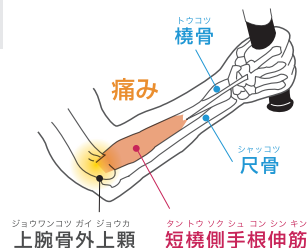
よりくわしいヒジのしくみ、
ケガの種類はこちらから



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と、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。

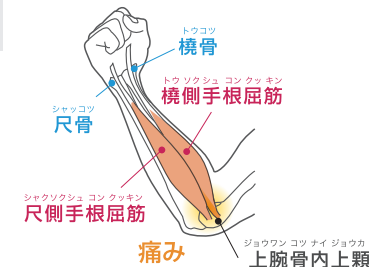
バックハンドテニス時

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。



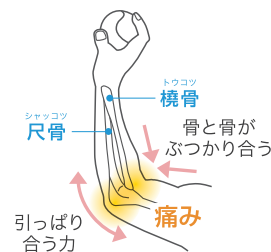
フォアハンドテニス時(ゴルフ時)

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。ゴルフファーにも多く発生することから「ゴルフ肘（上腕骨内上顆炎）」とも呼ばれます。ヒジの内側が痛みます。



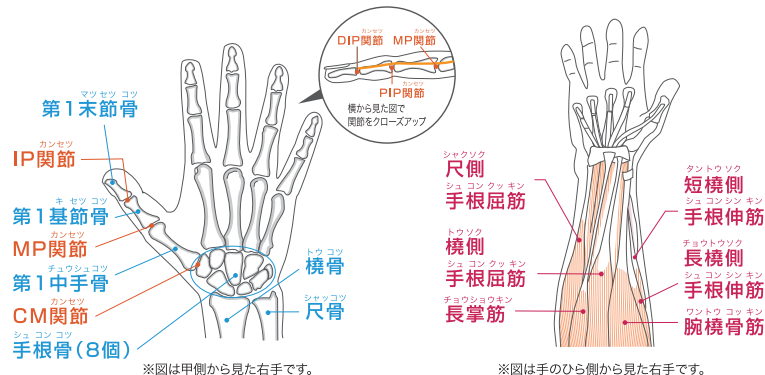
野球肘

使い過ぎや間違ったフォームにより、筋肉またはじん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。



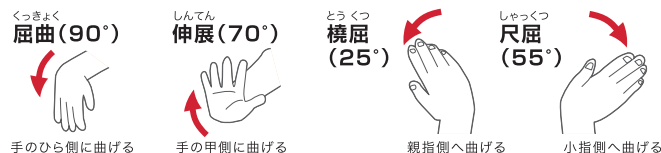
あなたは手首や親指を痛めたことがありますか？

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動きをする部位です。



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。

手首の運動



親指の運動

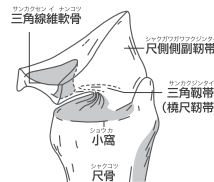


手首に起こる主なケガ

主な手首に起こるケガについて詳しくご紹介します。

TFCC(三角線維軟骨複合体)損傷

TFCC(三角線維軟骨複合体)は手首の尺側(小指側)にある靱帯と軟骨の複合組織で、大きく分けて2つの機能があります。1つは、手をついたりする際の衝撃を受け止める軟骨としての機能。もう1つは、手のひらを下や上に向ける運動の際に、橈骨と尺骨を安定化させる靱帯としての機能です。TFCCが損傷すると、痛みとこれらの機能に障害が起きます。



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、オーバーユース、打撲、骨折、脱臼などがあります。

指・親指に起こる主なケガ

主な指・親指に起こるケガについて詳しくご紹介します。

突き指

手指にボールが当たったり、他選手と交錯したり、転倒したりした際に、手指に外力が加わることによって生じる手指の怪我の総称で、靱帯や腱などの軟部組織損傷、骨折や関節脱臼・亜脱臼などの骨関節損傷などの可能性があります。

マレット指

マレット指は伸展位の指先にボールなどが当たり、DIP関節に屈曲方向のストレスが加わったときに発生することが多い。よって、野球、ソフトボール、バレーボールなどの球技系スポーツで好発します。

ボクサー骨折

ボクサー骨折はスポーツ傷害の1つで、手の拳(こぶし、ナックル)による強打の衝撃で起こる中手骨骨折です。

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。

よりくわしい手首のしくみ、ケガの種類はこちらから



よりくわしい指・親指のしくみ、ケガの種類はこちらから



ケガ予防に役立つ方法 手首のストレッチ

運動前の十分なストレッチ

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



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



- 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。

は、伸びている部分

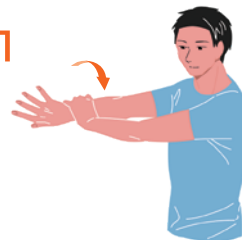
よりくわしいストレッチ方法を
動画で観られます



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。

運動前の十分なストレッチ

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

筋力強化トレーニング

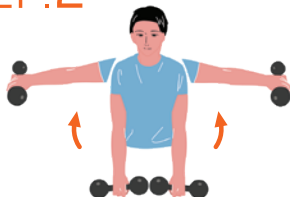
トレーニングの例 1

STEP.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。

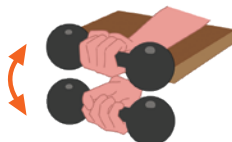
トレーニングの例 2

STEP.1



- 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。

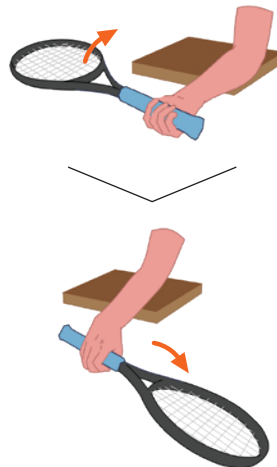
STEP.2



- ①同様に、ダンベルを上を持ち、同じ動作を行います。

筋力強化トレーニング

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手の甲が上にくるように、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くるように、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

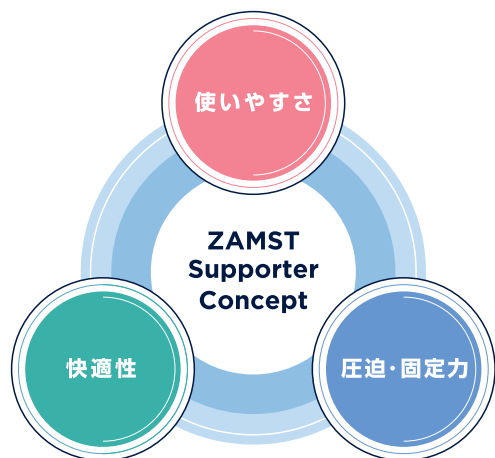
運動後にストレッチを行い、体をクールダウンしましょう。アイスバッグなどによるアイシングも効果的。疲労の蓄積や筋肉痛の発生を抑えます。

※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。

ケガ予防・再発防止に サポーターを活用しよう！

ケガはアスリートにとって最大の敵。
カラダをまもり、ケガの予防・再発防止に大活躍するサポーターをおすすめします！



使いやすさ

競技や症状に合わせて最適なタイプを選べる豊富なラインナップ。

快適性

独自の裁断形状や素材で、優れたフィット感を実現。

圧迫・固定力

パッド、ステー、ストラップを機能的に配置。的確な圧迫・固定を実現。

肩・ヒジ・手首・指の状態にあった最適なサポーターを選ぼう！

FROM MEDICAL FIELD

「ザムスト-ZAMST」は、医療メーカーとして整形外科向け製品を50年にわたり開発・製造する日本シグマックス(株)が1993年に設立した、スポーツ向けサポート・ケア製品のブランドです。スポーツドクター、トレーナーなど専門家からの知識・助言を設計に反映するとともに、各種競技者の生の声を取り入れ、ケガ・障害の予防・再発予防およびパフォーマンス向上の手助けとなる製品・サービスの提供を信条としてまいりました。その品質・機能性は、トップアスリートをはじめスポーツ愛好者から、多くの支持をいただいています。

肩全体を
サポートしたい

サポート力と動きやすさの
両方を求める方

ショルダーラップ
MIDミドル

P13

ヒジを
サポートしたい

高い圧迫力でヒジ全体の負担を軽減

エルボースリーブ
MIDミドル

P14

パッドによる圧迫で
ヒジへの負担を軽減

エルボーバンド

P14

手首を
サポートしたい

圧迫強度を調節して使用したい方に

リストラップ
MIDミドル

P15

手首をしっかり固定したい方に

リストバンド
MIDミドル

P15

薄さと圧迫力の両立を求める方に

FILMIST
フィルムイスト WRIST
MIDミドル

P16

手軽にサポートしたい方に

サムガードソフト
SOFTソフト

P17

親指を
サポートしたい

高い固定力とフィット感を求める方に

サムガード
MIDミドル

P17

突き指後のサポートに

フィンガーラップ

P18

ジュニアの手首の保護に

ザムスト
ジュニアサポーター 手首

P18

動きを妨げず、高い固定力で肩の動きを安定



ショルダーラップ

SOFT
ソフト
MID
ミドル
HARD
ハード

¥8,690(税込)
SIZE: M~LL



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。



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。

サイズ	腕のつけ根の太さ(cm)	品番
M	34~41	374802
L	41~48	374803
LL	48~55	374804



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、プレー中もムシにくく快適です。



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(肩の出っ張りとおきの下を通る周径)の太さに合わせて(計測値がさかいになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。



※左右の区別はありません。

高い圧迫力でヒジ全体の負担を軽減



エルボースリーブ

SOFT
ソフト
MID
ミドル
HARD
ハード

¥2,860(税込)
SIZE: M~3L



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

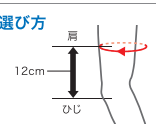
2カ所の面ファスナーを外すことにより、スムーズに着脱できます。



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。

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(計測値がさかいになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。

※左右の区別はありません。

サイズ	上腕の太さ(cm)	品番
M	22~25	374602
L	25~28	374603
LL	28~31	374604
3L	31~34	374605

パッドによる圧迫でヒジへの負担を軽減



エルボーバンド

¥2,530(税込)
SIZE: M~L



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。



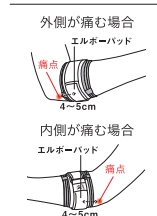
快適性が高く、ズレにくい

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り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。



エルボーバンド装着の ポイント

痛みのある箇所から4~5cm下(手首寄り)にエルボーバンドがくるように装着します。
※手を握り締め、腕に力を入れた状態で装着すると、プレー中のうっ血を防ぐことができます。
※図は右手装着例です。

エルボー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、(計測値がさかいになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。

※左右の区別はありません。

サイズ	前腕の太さ(cm)	品番
M	20~26	374702
L	26~31	374703

●ご使用いただけない方もいらっしゃるかもしれません。詳しくは使用説明書をご覧ください。

※左右の区別はありません。

手首に巻くだけで、
圧迫強度を自在に調整可能



リストラップ

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥2,090(税込)
SIZE:M・L

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。



指かけループで装着が簡単
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
本体内部に取りつ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。

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。



※左右の区別はありません。

サイズ	手首の太さ(cm)	品番
M	13~17(製品幅6.5cm)	374202
L	15~21(製品幅7.5cm)	374203

手首をしっかり固定し、
安定した動きへ



リストバンド

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥2,090(税込)
SIZE:M・L

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
本体内部に取りつ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。

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。



※左右の区別はありません。

サイズ	手首の太さ(cm)	品番
M	13~17	374102
L	17~21	374103

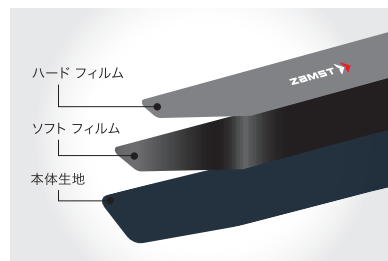
ラケットスポーツなどの激しい動きから手首をサポート



FILMIST
フィルミスタ リスト WRIST

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥2,640(税込)
SIZE:M・L



薄く、強く、手首に的確にフィット

F.S.テクノロジーを採用。伸縮性の違う2種類のウレタンフィルムを圧着し薄さと強さ、さらには高いフィット性を実現。



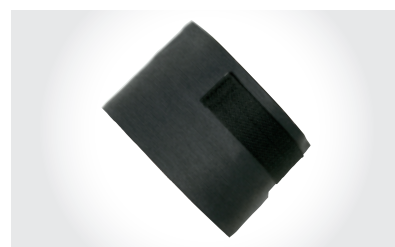
簡便な操作性を実現するループ構造

装着はストラップを引くだけで調節ができるループシステムを採用。一人で簡単に装着できます。



ツインストラップで、不安定な手首を的確にサポート

ツインストラップ構造により、圧迫力の的確な調節が可能にし、しっかりとしたサポート力を生みだします。

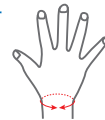


パワーグリップテクスチャー採用

ウレタン特有のグリップ力を活かした生地でズレを抑制。

フィルミスタ リストのサイズの選び方

手首の一番細いところの太さに合わせて(計測値が2サイズのさかいになった場合は大きい方のサイズを)選んでください。



※左右の区別はありません。

●ご使用いただけない方もいらっしゃるかもしれません。詳しくは使用説明書をご覧ください。

