

スポーツ現場における 突き指の メディカルガイドライン —予防から競技復帰まで—

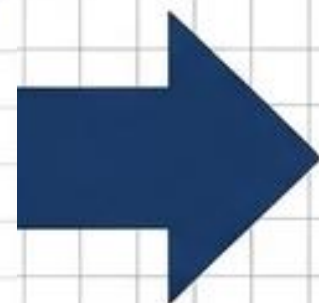


本記事は一般的な内容の解説であり、医師の診察に代わるものではありません。
個々の事例についての責任は負いかねます。

「突き指」は病名ではなく、**現象**である。



突き指(発生した現象)



1. 断裂ではない靱帯損傷
(軽度の捻挫)

※最も多く予後もいいが、
以下のような重症例との区別が難しい

2. 靱帯断裂

3. 骨折

4. 脱臼・亜脱臼

5. 腱断裂

【警告】 放置すると指の変形や固さ、グラグラ感が残るリスクがあります。
決して自己判断してはいけません。

なぜバレーボールで多発するのか？

瞬発的なジャンプと不規則なボールへのコンタクトが重なるため、不自然な方向へ指が曲げられる(過剰な伸展・屈曲・外転)リスクが常に潜んでいます。

A



ジャンプのタイミング遅れ、指先の脱力による不意の衝突

B

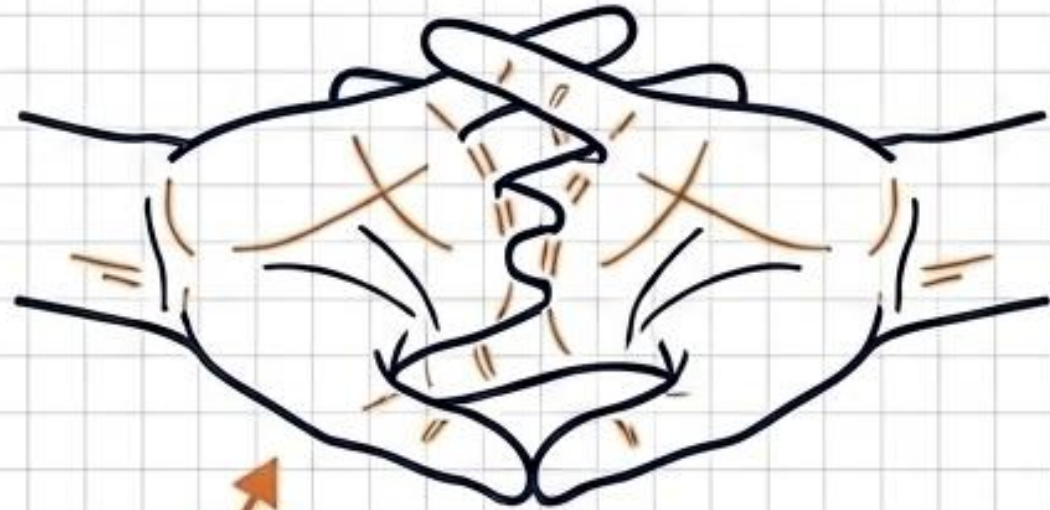


崩れた体制での強打レシーブによる過剰な負荷

突き指を未然に防ぐ技術と準備

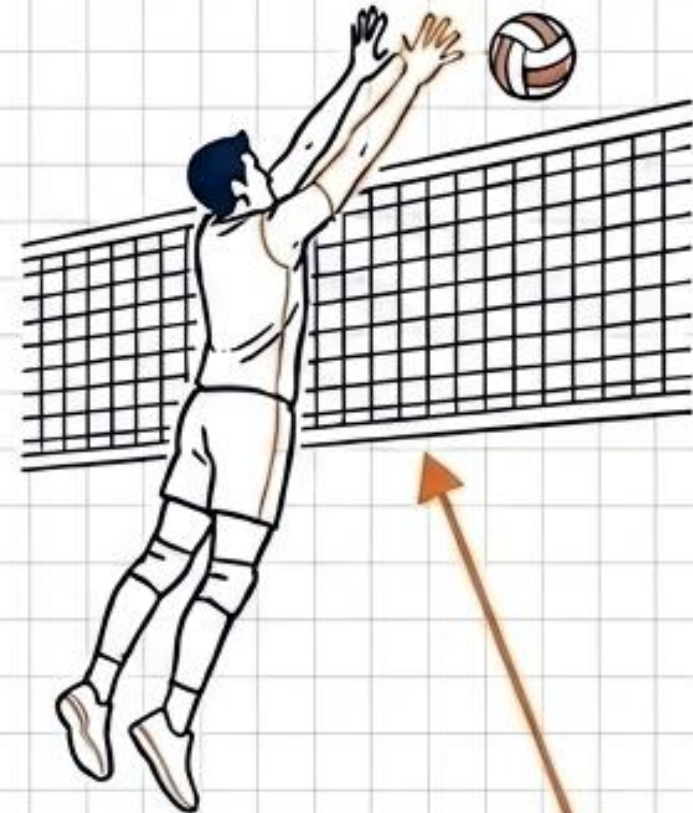
突き指は単なる事故ではありません。手首や指の柔軟性を高めること、そして適切なブロックタイミングなどの技術習得が最大の予防策です。

物理的準備 (Physical Preparation)



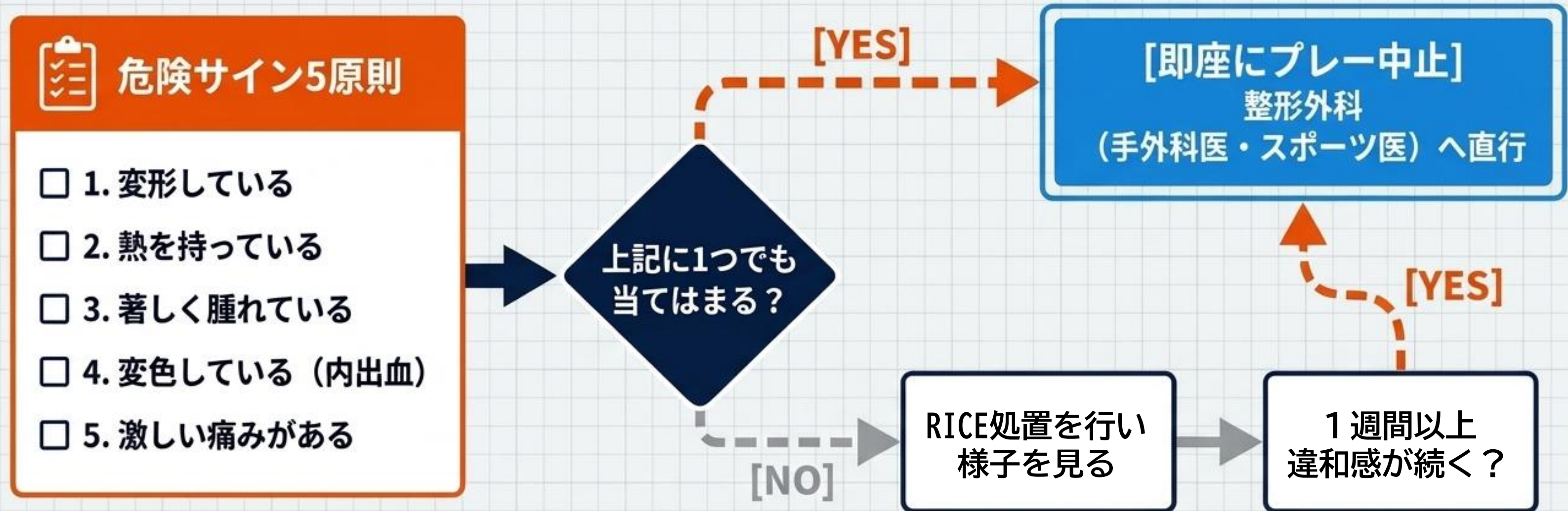
柔軟性の獲得（手首・指の入念なストレッチ）
予防的なテーピングの実施

技術・戦術的準備 (Technical/Tactical Preparation)



ブロックタイミングの調整、正しい手のフォームの徹底

受傷直後のアクションフロー：自己判断の罠を回避する



骨折の診断にはX線撮影が、不安定性や可動域制限があれば靱帯や腱を評価すべくエコーやMRI検査が必要となります。いずれの場合にも整形外科医やスポーツ医など専門医の診察が必要です。

現場で行うべき初期対応（RICE処置）

R（Rest – 安静）：
プレーを中止し、
テーピング等で固定。



I（Ice – 冷却）：
氷やアイスバッグを用
いてアイシング。
熱を取り痛みを軽減。



C（Compression – 圧迫）：
腫れや内出血を抑える。



E（Elevation – 挙上）：
患部を心臓より高く保つ。



絶対に見逃してはいけない3つのレッドフラッグ

以下の症状が1つでも当てはまる場合、ただの突き指ではない。直ちに「整形外科(スポーツ医)」を受診すること。

1

自力で指が最後まで伸ばせない
(腱断裂(マレット変形など)の疑い)



2

著しい腫れと広範囲の内出血
(骨折の疑い)



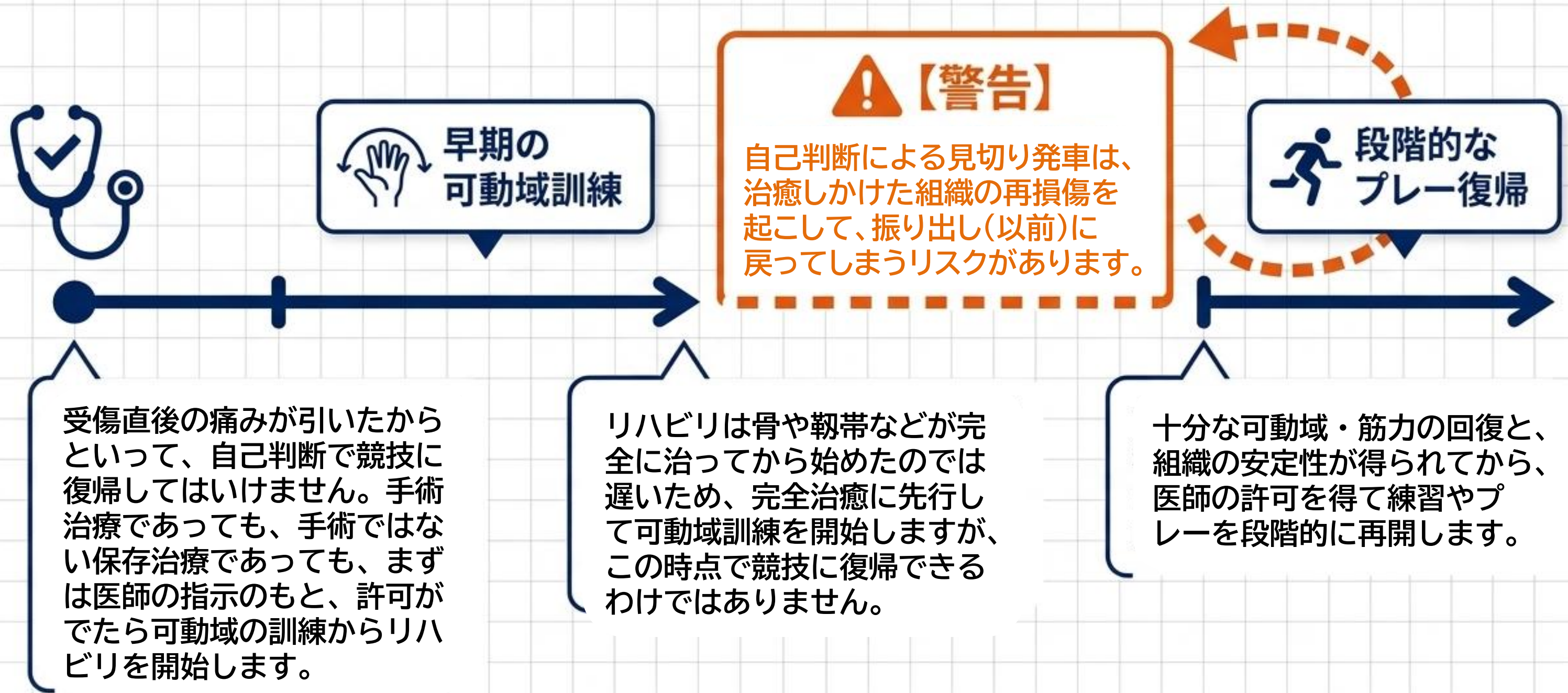
3

指が不自然な方向(横など)に曲がってグラグラする
(重度の靱帯断裂・脱臼の疑い)



専門医による診察や検査を行わないと、病態(どの組織がどれくらい損傷しているのか)を正確に診断できない。

リハビリ開始と競技復帰について



競技復帰に向けた段階的アプローチ: リハビリテーションからリコンディショニングまで

痛みが引いたからといって、すぐにフルパワーで打ってはいけない。
段階的に負荷を上げる。

Phase4 : 実戦復帰

サポーターやテーピングで再発を予防しながら、ボールを使ったトレーニングを再開



Phase3 : 衝撃への適応

手のひらが平らに床につくようになったら、手について身体を支える動作の練習を開始する



Phase2 : 筋力の再構築

ゴムバンドを使用し、指を開く・閉じる方向への抵抗トレーニング



Phase1 : 可動域の回復

柔らかいボールや粘土を握り、痛みのない範囲で関節を動かす



メディカルリハビリテーション

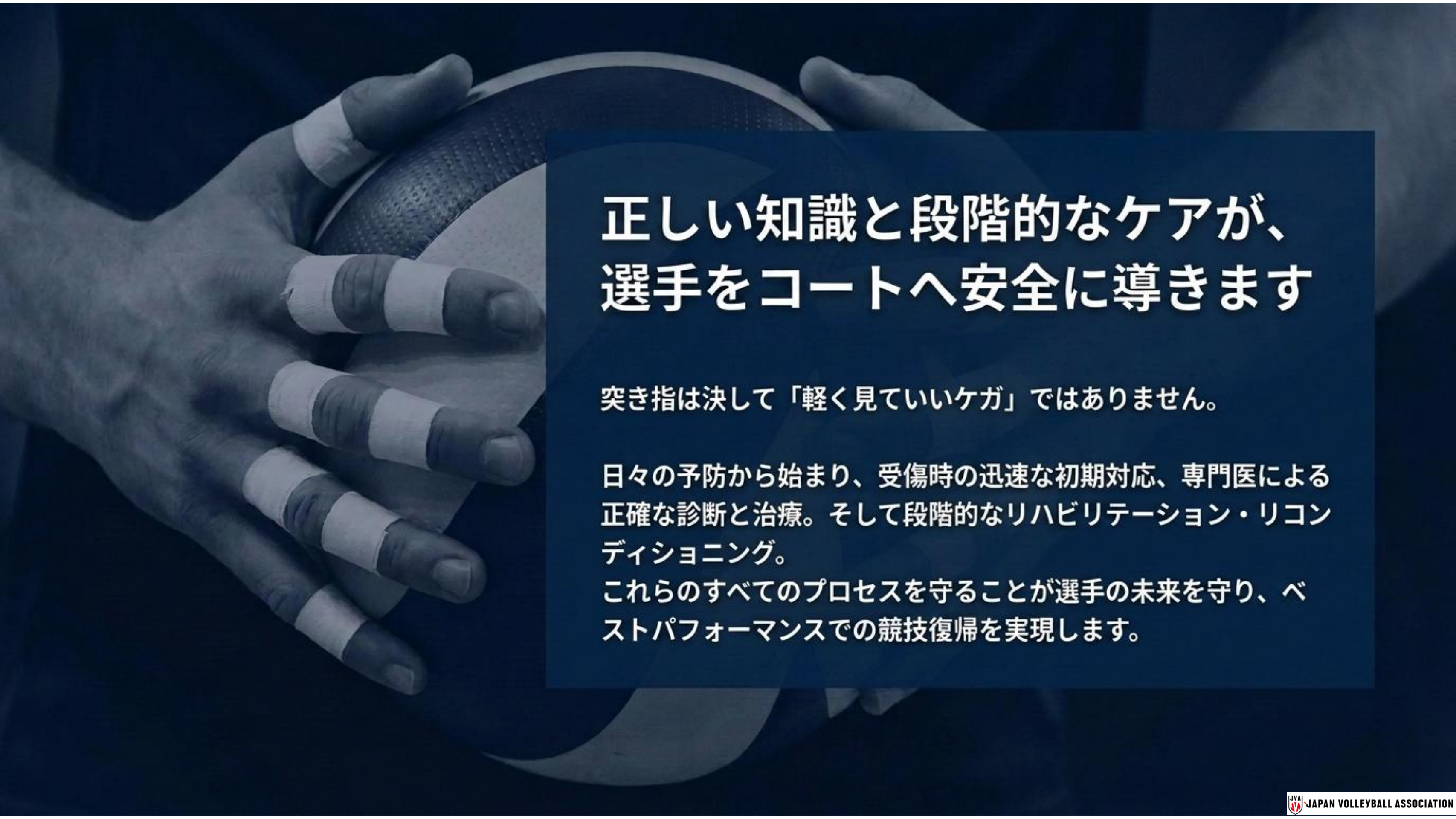
スポーツ復帰へ向けたリコンディショニングの時期

突き指時の対応：まとめ

適切な知識と初期対応が、選手の大切な手と競技人生を守ります。
痛みを隠してプレーを続けない、続けさせない環境を作りましょう。



- 1 「ただのケガ」と軽視しない
- 2 直ちに冷やし、固定する（RICE）
- 3 引っ張らず、速やかに専門医へ
- 4 医師の許可のもと、段階的に復帰



正しい知識と段階的なケアが、 選手をコートへ安全に導きます

突き指は決して「軽く見ていいケガ」ではありません。

日々の予防から始まり、受傷時の迅速な初期対応、専門医による正確な診断と治療。そして段階的なリハビリテーション・リコンディショニング。

これらのすべてのプロセスを守ることが選手の未来を守り、ベストパフォーマンスでの競技復帰を実現します。

スポーツ現場における 突き指のメディカルガイドライン ー予防から競技復帰までー

日本バレーボール協会医事委員会

【監修】 大友克之 若林良明 林光俊

【資料作成】

- 水野理恵(横浜市立みなと赤十字病院) ※主担当
- ・村本勇貴(慶應義塾大学スポーツ医学総合センター)
- ・松井良介(運動器ケアしまだ病院)
- ・西原翔太(専門学校沖縄統合医療学院)
- ・大澤麻子
- ・板倉尚子(日本女子体育大学健康管理センター)