

M4193 ランニング ニーバンド

プロテクションレベル2 ミドルサポート



サイズ測定位置：ヒザ上

フリーサイズ
~ 49cm



ヒザを20度程度曲げた姿勢で、お皿の上端部から4cm程度上の周径を測定してください。

機能など詳しい製品情報は
こちらからご確認ください。
www.mc david.co.jp



ランニングで痛むヒザの外側を圧迫サポート

ご使用上の注意

安全にご使用いただく為に必ずお読みください。また、本書はいつでもお読みになれるよう大切に保管してください。

マクダビッドサポーターは、痛みを取ったり、治療効果をもたらすものではありません。また、傷害を完全に予防することはできません。傷害の予防には、筋力や柔軟性を十分に高めておくことが大切です。

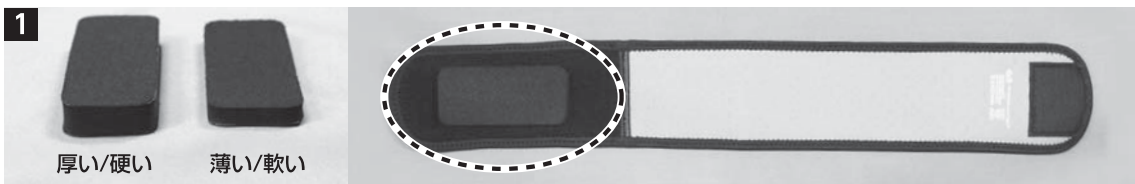
次のような場合は使用しないでください。

- 傷・湿疹などお肌に異常がある方は使用しないでください。
- 皮膚炎・ゴムに対するアレルギーのある方は使用しないでください。
- 使用中、使用後に皮膚に異常があらわれたときは使用を中止し、医師へご相談ください。

※長時間連続でご使用されると皮膚に影響を及ぼす可能性がありますのでご注意ください。

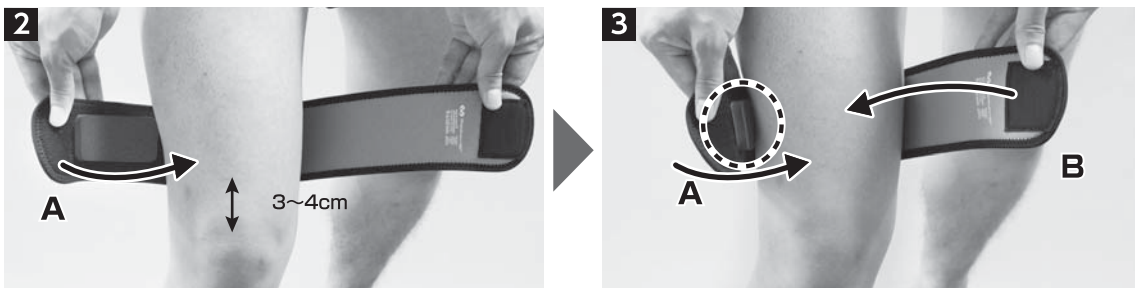
装着方法

以下の装着手順は右脚の場合です。左脚に装着する場合も同じように装着してください。



厚い/硬い 薄い/軟い

厚さと硬さの違う2種類のパッド(取り外し可能)を、圧迫力の好みに合わせて付け替える。



お皿の上端部から3~4cm上にサポーターの下端がくるよう位置を確認し、脚の後ろ側にあてる。

パッド(A)を脚の外側横にあて、そのまま脚に巻き付ける。(B)を同じように巻き付け、(A)の上に重ねてとめる。



パッド(A)の圧迫力とフィット感の好みに合わせ(B)の引っ張り具合を調整する。

〈装着完了〉

推奨装着位置(左):お皿上端部から3~4cm上
応用装着例(右):お皿上端部から6~7cm上
※お好みの圧迫力にあわせて装着位置を調整して下さい。

●やむをえない事情により、製品仕様の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

お手入れ方法

汚れた場合は、中性洗剤を溶かしたぬるま湯で手洗いしてください。ドライクリーニングや乾燥機、脱水機、漂白剤などの使用は避けてください。

取扱い方法



素材：合成ゴム、ナイロン、ポリウレタン

KNEE

ヒザの構造 と ヒザの主なケガに対するケア



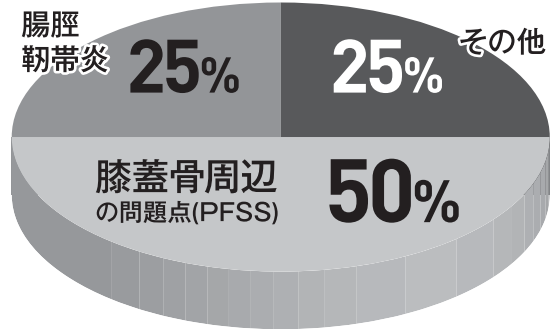
全身の駆動部ともいえる脚部。その能力を最大限に発揮するためにはヒザのスムーズな動きがとても重要になります。酷使されがちなヒザに対する十分なケアを行い、常に快適なコンディションを整えることがベストパフォーマンスを生み出す自信へとつながります。

ランナーのヒザ障害（右脚）

痛みの発生場所



ランナーのヒザ障害



「ランニング医学大辞典」
F.G. オコナー / R.P. ワイルダー
福林徹 / 渡邊好博 監訳 西村書店

ランニングによる膝のトラブルは膝蓋骨（お皿）周辺と腸脛靭帯炎が大半を占めています。

右足の外側

ランナーのヒザ障害に対するケア

ランニングによって発症する膝の代表的な障害として、腸脛靭帯炎、膝蓋靭帯（腱）炎、膝蓋軟骨軟化症などがあります。

腸脛靭帯炎 痛みの発生箇所：膝の外側

症状：膝の外側にある腸脛靭帯が大腿骨外側上顆と擦れて炎症が起き、膝の外側に痛みが生じるランナーの膝障害の代表的な障害です。
発生要因：発生要因は様々ですが、近年では腸脛靭帯とつながっている大腿筋膜張筋の柔軟性低下によって腸脛靭帯が常に緊張した（張りつめた）状態になり膝の曲げ伸ばしの際に大腿骨外側上顆と擦れて発症しています。

対処

走行量抑制

アイシング

大腿筋膜張筋のストレッチ

サポーター

オススメのサポーター

M4193

膝蓋靭帯（腱）炎 痛みの発生場所：お皿の下側

症状：膝のお皿から脛骨の上端部に付着している膝蓋靭帯（腱）が微細な断裂や炎症を起こす障害で、膝のお皿の下側に痛みが生じます。
発生要因：ジャンプやランニングなどで地面から受けた衝撃は脛骨から膝蓋靭帯を伝わり大腿四頭筋で吸収されますが、この動作が繰り返されると膝蓋靭帯は、繰り返しストレスが加わることで小さな損傷（微細な断裂や炎症）が起こります。特に中高年の方は、加齢による筋力の低下や柔軟性の低下、靭帯（腱）の弾力性の低下などにより発症しやすいとも言われています。

対処

アイシング

大腿四頭筋のストレッチ

サポーター

オススメのサポーター

M414

膝蓋軟骨軟化症 痛みの発生場所：お皿の裏や周囲

症状：膝のお皿が大腿骨と繰り返しこすれ、お皿の裏側の軟骨がすり減り、軟骨に変形が生じる障害で、お皿の裏や周囲に痛みが生じます。
発生要因：アスファルトなど硬い地面を長時間走る長距離ランナーやジャンプを繰り返し行うジャンプ系競技をする方など膝蓋軟骨に大きな負荷をかける人で、お皿の動きが不安定な方に多く見られます。（お皿のプレを抑えることで痛みが緩和することがあります）
また、大腿四頭筋（太もも前側の筋肉）など膝関節周辺の筋力不足や柔軟性不足によっても痛めることがあります。

対処

大腿四頭筋の筋力強化

大腿四頭筋のストレッチ

サポーター

オススメのサポーター

M419、M4192、M4191

ユニテッドスポーツプランズジャパン株式会社

〒141-0031 東京都品川区西五反田2-19-3 五反田第一生命ビル9F

TEL 03-5436-6606 FAX 03-3492-2066

E-mail comm@unitedspb.jp URL www.mcdaavid.co.jp