

スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.47

発行 公益財団法人 富山県体育協会

富山県総合体育センター ☎076 429 5455

発行日 平成 26 年 2 月 24 日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougo>

スポーツ障害を予防しよう！ PART-1

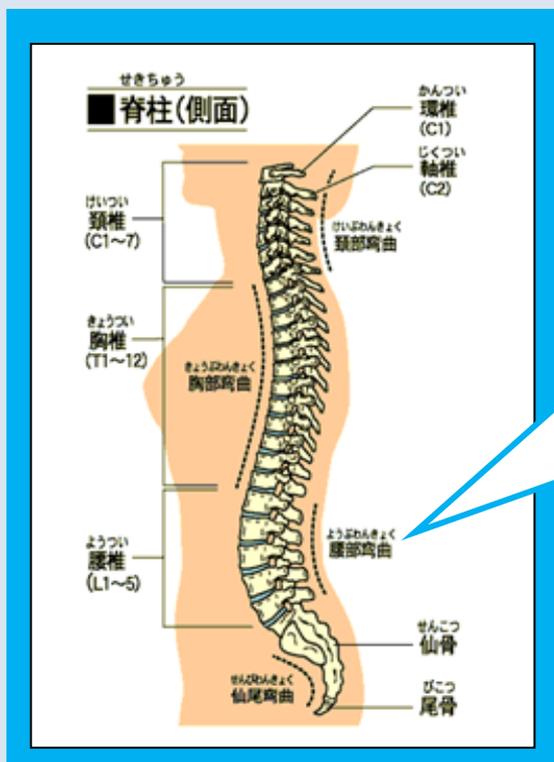
日々のトレーニングで発生するスポーツ障害は、成長期に伴うものや使いすぎが原因によるもの、コンディショニングの失敗によるものなど、それらは未然に防げる場合も多くあります。

このシリーズではパレススポーツクリニックにおいて相談の多かった症例をご紹介します。

次の症状があてはまる場合は、お近くのスポーツドクターにご相談ください。

腰椎分離症

最近では、腰椎椎弓疲労骨折言われます。その後、疲労骨折が進行し、実際に分離してしまったら分離症という考え方をします。まだ、骨が軟らかい小・中学生の頃に、特に腰を後ろに反らすような伸展動作や回旋動作を繰り返し行う場合に生じやすいことがわかっています。

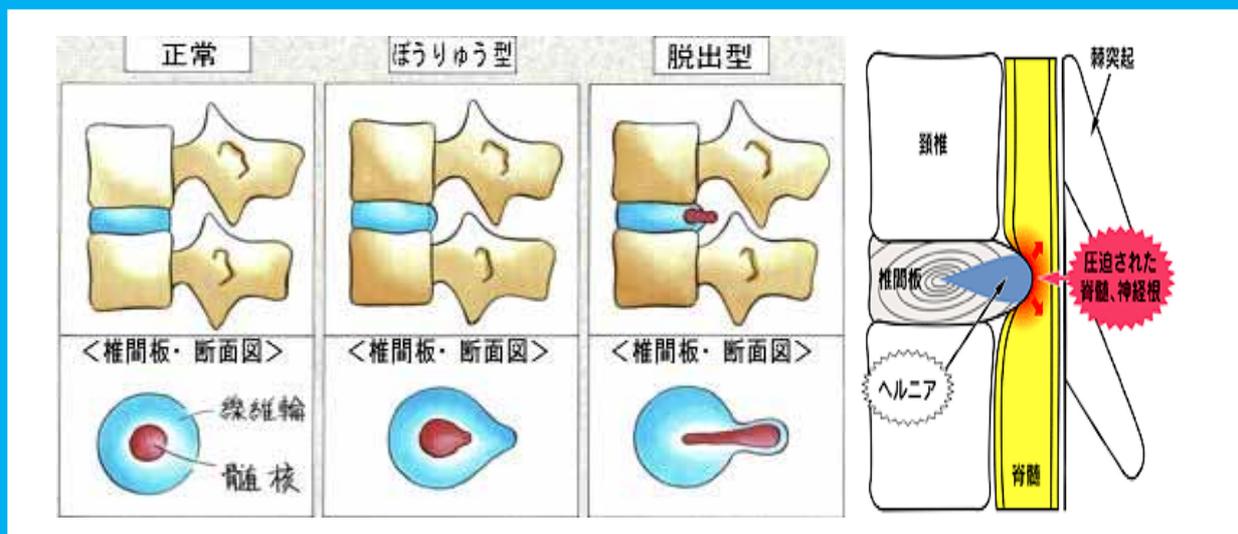


腰椎椎弓に疲労骨折がおこっていく過程においては、痛みが発生し腰を反らすことができなくなってしまいます。初期や進行期の場合、2～3ヵ月間のコルセット着用と運動休止によって回復しますが、末期になるとそれは望めません。早期に発見することが重要となります。

椎間板ヘルニア

椎間板ヘルニアは、アスリートに限らず一般の方にも多くみられる整形外科的疾患です。椎間板ヘルニアは、日常生活やスポーツで大きなストレスを受けやすく、繰り返しストレスを与えることにより変形を起こし神経を圧迫します。それが原因で、背部ではなく臀部と下肢にしびれなどの症状が現れます。

椎間板ヘルニア発症までの椎間板の変化



日常生活での主な発症要因

- ・加齢による椎間板の老化
- ・無理な姿勢での長時間の保持
- ・日常生活の悪い姿勢
- ・筋肉の疲労
- ・中腰で重いものを持ち上げる

スポーツでの主な発症要因

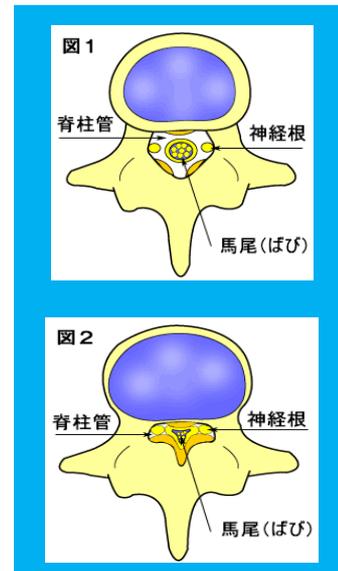
- 野球・水泳・ゴルフなどの繰り返しの体幹の回復

発症初期の場合は激痛を伴う痛みがみられます。腰痛やしびれなど、症状は色々な箇所や状況において現れますが、主には臀部から下肢にかけての激痛です。このような症状が見られた場合は、まず絶対安静にし、直ちに医師に相談することが大切です。

腰部ようぶせきついかにんきょうさくしやう脊椎管狭窄症

腰部脊椎管狭窄症とは

「図2」のように腰部の脊椎管が何らかの原因で狭くなり、脊椎管の中を通っている神経が圧迫されることによって腰痛や痺れをおこす病気です。若年から高齢まで、あらゆる年代で発症する可能性があります。50、60歳代～70歳代までの方々に、多く発症する傾向にあります。



腰部脊椎管狭窄症の症状

腰痛やしびれなどに加えて「間欠跛行(かんけつはこう)」という歩行障害が表れるのが特徴です。間欠跛行とは、歩いているうちに腰から脚にかけて痛みやしびれがひどくなって歩くことが困難になりますが、座って少し休むとふたたび歩けるようになる症状です。また、脊椎管狭窄症では身体を伸ばして歩くとひどく痛みますが、自転車や押し車などを押し、少し前かがみの姿勢で歩くと楽になるのが特徴です。

腰部脊椎管狭窄症の原因

先天性脊椎管狭窄症

- ・生まれつき脊椎管が狭く、脊椎管が正常より狭く成長したもの。

後天性脊椎管狭窄症

- ・すべり症により脊椎管が狭くなったもの、椎間板ヘルニアなどによる合併狭窄、腰椎への手術などにより狭窄したもの。
- ・外傷によるもの。
- ・成長途中で脊椎管に十分な広さが出来なかったこと。
- ・中高年の場合は、加齢による病気や変性が原因の可能性もある。

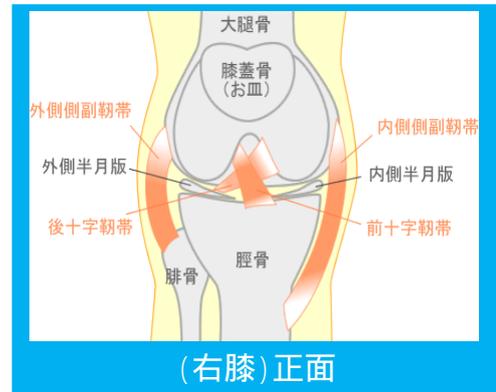
間欠跛行やその他の症状がある場合は、早めに整形外科を受診することが重要です。年齢のせいだろうと放置すると、知らない間に症状が進行することがあります。とくに、安静時に両脚にしびれや麻痺がある場合は、重い症状であるという認識が必要です。

前十字靭帯断裂

前十字靭帯とは膝にある靭帯の1本です。

膝関節は4本の靭帯（「前十字靭帯」「後十字靭帯」「外側側副靭帯」「内側側副靭帯」）と2つの半月板（「外側半月板」「内側半月板」）から成り立っています。

前十字靭帯は膝を伸ばす動きの際に脛骨（すねの骨）が飛び出したり、ぐらついたりしないように安定させる役割をしています。



受傷の原因は、主に2つ種類挙げられます。

接触型損傷

空中の競り合いやラグビーやサッカーでのタックルなど、相手との接触する動作で膝に外力が加わって起こりやすい。

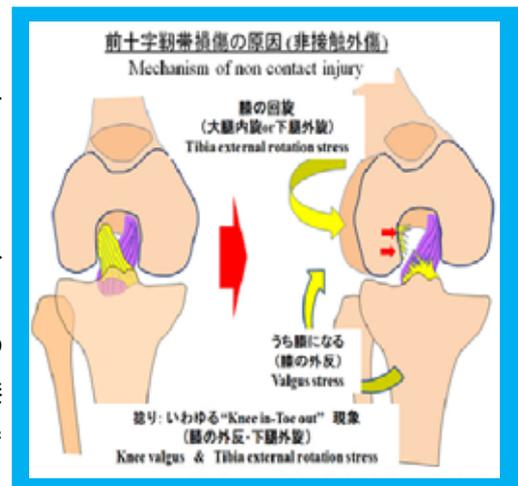
非接触型損傷(図参照)

体操でのジャンプ後の着地、スキーでの方向転換のひねり動作、バスケットボールでの急停止といった動作で起こりやすい。また、女子選手は大腿部後部(ハムストリング)の筋力が弱い傾向があり、脛骨を安定させる力が弱いいため膝が内側に入り、そのまま「エクス脚」になる選手が多いので発生頻度が高い。

前十字靭帯断裂を起こした際、ひもがプチッと切れたような「POP(ポップ)音」と呼ばれる音を感じることがあります。受傷時は痛みがあり、その後、腫れたり関節内に血が溜まったりして、スポーツの継続は困難になります。

しばらくすると痛みと腫れは軽減するため軽傷だと判断されやすいですが、決して治ったわけではなく、スポーツに復帰しようとすると、膝の不安定や脱力感(膝が外れるような感覚)といった“膝崩れ”を起こします。

膝崩れを繰り返すと半月板や軟骨に損傷が起こり、変形性関節症などの2次傷害の発生要因となります。



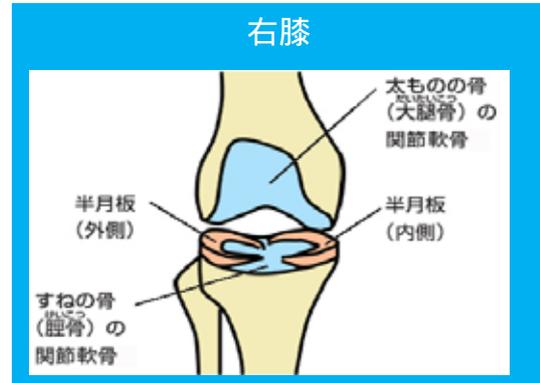
前十字靭帯断裂はスポーツ障害のなかで最も重症度が高く、競技選手の場合、選手生命が左右されることもあります。競技復帰には手術治療が推奨され、リハビリテーションは不可欠です。自然治療はあまり期待できません。

単なる捻挫と考えず、早い段階で専門医を受診しましょう。

半月板損傷

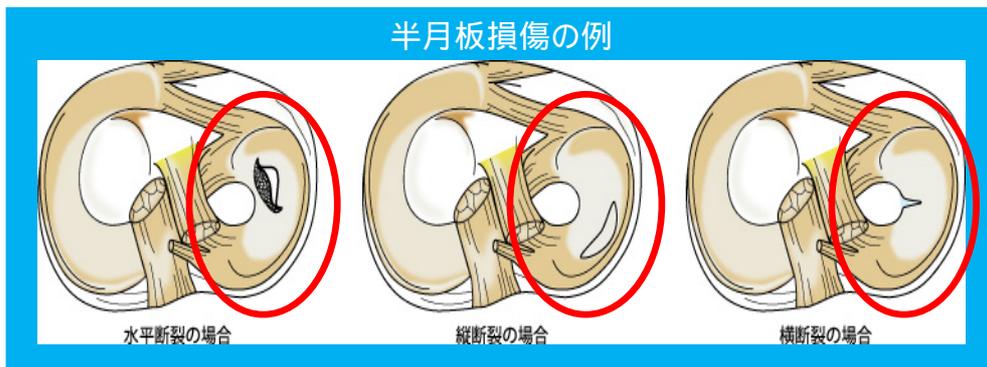
半月板損傷とは

膝関節の内側と外側にあり、形は三日月の板状になっています。半月板はクッションとなり、膝の円滑な運動を助ける働きをする軟骨組織です。



半月板損傷の症状

半月板を損傷すると、膝の曲げ伸ばしの際に痛みや引っ掛かりを感じます。ひどい場合は膝に水(関節液)がたまったり急に膝が動かなくなる“ロッキング”という状態になり、歩けなくなるほど痛くなります。



半月板損傷の原因と治療

スポーツなどの運動中に、膝に体重が加わった状態での捻りや衝撃により、半月板が大腿骨と脛骨に挟まれた状態になり、半月板に無理な力が加わって損傷を受けることが多い原因になります。

半月板損傷は自然に治療することはほとんどなく手術が必要です。術後、2～3日で松葉杖を使って歩くことは可能ですが、本格的に運動を再開するには4～8週間かかります。

半月板損傷は治療せずに放置すると、さらに悪化し修復不可能になり、半月板全体を切断しなければならなくなります。膝に違和感や痛みを感じた場合はすぐに医師に相談しましょう。