

スポーツ医・科学的

トレーニング情報 No.48

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 3 月 14 日

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

スポーツ障害を予防しよう！ PART-2

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、多様な原因が考えられます。

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スポーツ障害の症例をご紹介します。これらの障害は未然に防げる場合も多くあります。

次の症例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し、予防と治療に努めましょう。

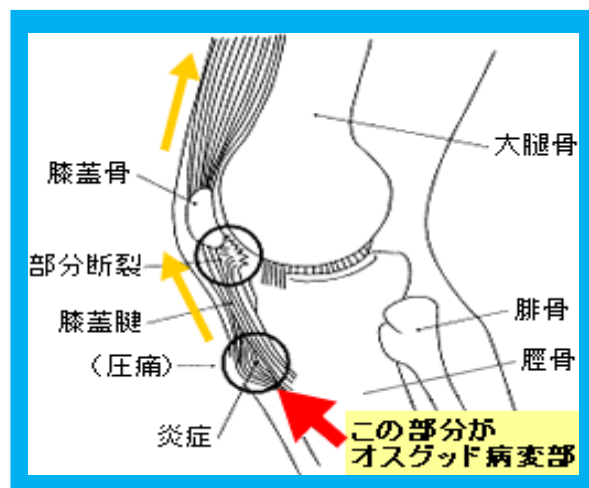
オスグッド病

オスグッド病とは

一般的にオスグッドと呼ばれ、大腿前面の筋肉(大腿四頭筋)が脛骨に付着する所(脛骨粗面)での障害で、その箇所に痛みと腫れがあります。9～14歳ぐらいの成長期にスポーツを行う生徒によく見られます。以前は男子の方が女子よりオスグッド病になるリスクが高いと考えられていましたが、最近ではどちらに起こりやすいかとはいえないようです。

オスグッド病の原因

成長期では膝蓋腱付着部の脛骨が軟らかいため、スポーツなどで大腿四頭筋の引っ張る力が繰り返し加わると炎症や剥離が生じ、その部分が突出してくると考えられています。したがって、骨が成長してくるとこのような障害はなくなってきます。オスグッドの多くはスポーツ活動と関連しており、使いすぎが原因ですが、脚のアライメントが悪いと症状が出やすいことがあります。



オスグッド病の予防と治療

症状として、最初は起床時の軽い痛みではじまり、2週間以上かけて悪化していきます。悪化していくと全速力で走ることができなくなり、歩く時にも違和感がでてきたりします。スクワットなどの屈伸運動などは特に強い痛みが出ます。

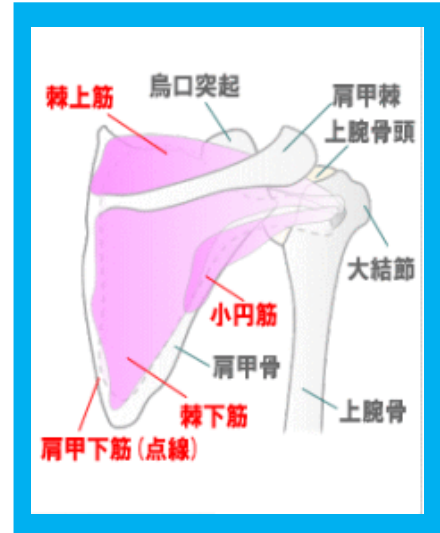
処置としては、使いすぎが原因なので休養をとることが重要です。運動後としてはアイシングが有効です。また、オスグッド痛専用バンドやテーピングが症状を和らげるために有効なことがあります。痛みがなかなか治らない場合は、局所へのステロイド注射やギブス固定、手術も行われる場合もあります。

オスグッド病は、痛みを放置していると膝蓋靭帯の付着部に小さな骨のかけらが残ることがあります。生涯、痛みの原因となる場合があるので、早い段階で専門医を受診し、相談しましょう。

肩腱板炎

肩腱板炎とは

「肩腱板炎」とは、上腕骨頭に付着する筋肉(棘上筋・棘下筋・小円筋・肩甲下筋)の末端の腱の総称です。肩腱板は、肩関節を4つの筋肉で覆い支え、肩が様々な方向に運動する支点を作る役割を果たしています。肩周辺の筋肉や柔軟性のバランスが崩れると、肩腱板がうまく動かなくなり、骨と組織に摩擦が生じ、腱に炎症を起こしてしまいます。



症状と原因

主な症状は肩のピリピリとした痛みです。最初は、腕を頭より高く挙げる動作や、そこから前へ強く振り出す動作の際に起こります。後になると、腕を前に動かしただけでも痛みを感じるようになります。原因としては、筋力バランスの偏りや間違ったフォームの状態野球の投球、ラケットを使用したサーブやスマッシュ、水泳のバタフライなど、腕を頭より高く上げる動作を繰り返し行うスポーツで多く発症します。

予防と治療

治療では、損傷を受けた腱を使わずに休め、肩の筋肉を強化します。また、ものを押す動作や腕を頭より高く上げる動作を伴う運動は避けます。損傷が重度の場合は手術が行われ、腱板が骨にぶつからないように肩の骨から余分な部分を切除し、腱板の修復も行われます。予防としては、肩関節の可動域を広げ、周辺の筋力バランスを整えます。また、肩関節(肩甲骨上腕関節)のみに負担をかけないようにするため、上肢、体幹、下肢がタイミングよく動くようになるトレーニングを行い、正しいフォームを身につけることが予防に繋がります。

肩腱板炎は、一時的な炎症であれば肩を休めることで治まることもあります。しかし、痛みが続いたり、繰り返すようであれば、我慢せずに早い段階で専門医を受診しましょう。

かたこうほうこうしゅく 肩後方拘縮

肩後方拘縮(かたこうほうこうしゅく)

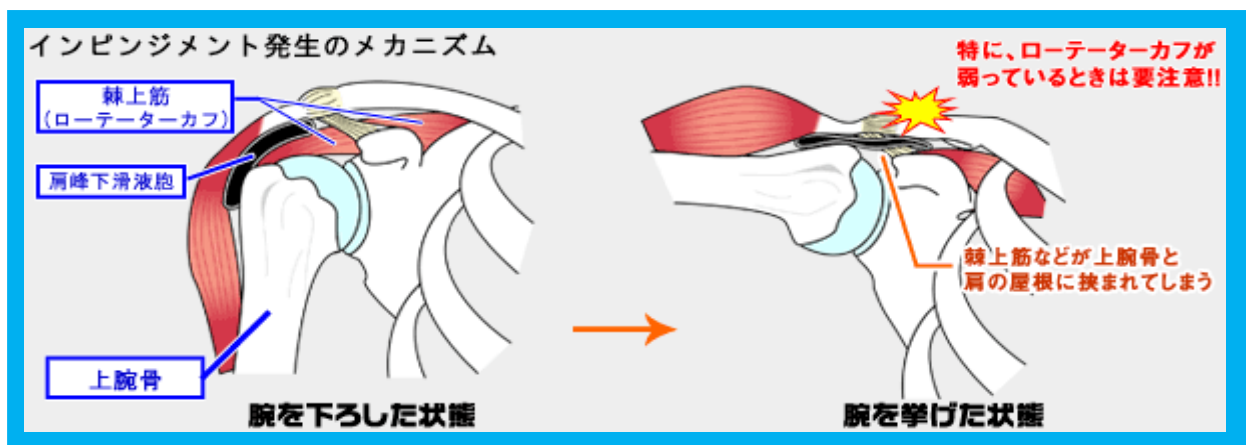
肩後方拘縮とは、繰り返される投球動作や押し動作による使いすぎで起きる損傷のことです。“投球肩”ともいわれ、野球などの投げる動作のスポーツやテニス、バドミントンなどのラケットを使うスポーツで多くみられます。肩の損傷は全体のスポーツ障害の中でも頻繁に起きやすいので、日頃からのケアが大切です。

原因

肩後方拘縮の典型的な例に“インピンジメント症候群”(インピンジメント: 挟みこみ・挟み込まれる)があります。これは、肩の上腕骨頭を覆う軟部組織(腱板の筋、肩峰下滑液包、二頭筋腱など)が肩の関節に繰り返し狭まることによって起こります。肩甲骨を中心とした腕、肩の使い方が適切でない場合や、腱板の筋と他の筋群との筋力バランスが崩れることで発症しやすくなります。また、加齢に伴い筋が弱まることで引き起こされることもあります。

予防・治療

インピンジメント症候群の予防には、肩甲骨を中心とした腕・肩・上半身の動きを改善することが大切です。(富山県総合体育センタースポーツ医・科学的トレーニング情報 No. 33 参照)。また、運動後はアイシングを行ってください。痛みを感じたら2~3週間の安静が必要です。痛みがなくなり、安静にした状態でも痛みがなくならないときは筋肉が断裂等をしている場合もあり、手術が必要になる場合もあります。



肩関節は、無理な動作で使い続けていると痛みやすい関節でもあります。肩の障害が起きた場合は、しっかりと安静期間をとり、それでも痛みがある場合は早めに医師に相談しましょう。

野球肘(野球の投球動作によって生じた肘の痛みの総称)

上腕骨内側上顆炎、上腕骨外側上顆炎、離断性軟骨炎(関節鼠または関節ネズミ)、肘頭の痛みなどがあげられる。

上腕骨内側上顆炎

投球動作による前腕屈筋群への過大なストレスが、筋～腱移行部や腱に及び、これが繰り返されると腱が伸びきってしまったり、微細断裂が生じたりします。軽い場合は圧痛があり、悪化すると運動痛が伴います。野球肘のなかでは一番多く発症します。

離断性骨軟骨炎

関節鼠または関節ネズミとよばれます。投球の繰り返して肘関節の軟骨が剥がれ、その骨片が関節内を駆け巡り、肘を屈げようとするとその骨片が引っ掛かり痛みが伴います。

予防・治療

1. 痛みを感じた場合は投球を中止し、早めに医師の診断を受ける。
2. ウォームアップで肩、肘、腕の柔軟性を高め、練習後はストレッチし、筋疲労をとり除く。
3. 前腕屈、伸筋群の補強トレーニングを実施する。
4. 子供の骨の骨端は軟骨層で出来ており非常にもろいため、少年野球においては、変化球の禁止や投球数や登板回数の調整など過度に負担がかからないよう十分配慮する。

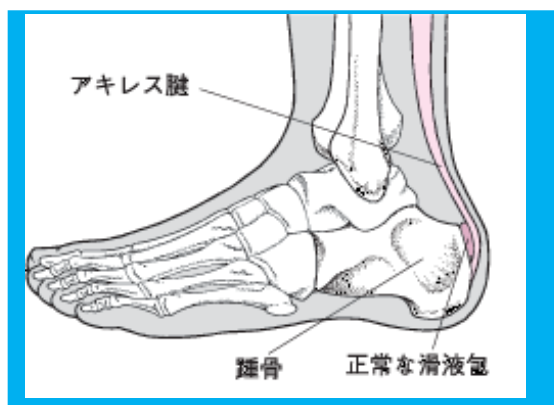
骨の付着部である腱には血管の分布が少ないなどの構造上の理由もあり、肘関節障害は、一度損傷すると回復に長い時間を要し、選手生命にかかわる部位ともいえます。(富山県総合体育センタースポーツ医科学的情報 No. 31 を参照)

最近では、関節鏡手術等の進歩により早期の野球肘であれば以前より競技復帰は早くなっていますが、根本的には肘、肩などの関節に負担のかからない正しい投球技術をなるべく早い段階で身につけることが重要です。

アキレス腱周囲炎

アキレス腱周囲炎とは

アキレス腱を覆っている膜（パラテノン膜）や、クッションの役割をしている骨液胞など、アキレス腱周囲に炎症が起こり、痛みを引き起こします。最初は全力で走ったときやジャンプしたとき、強く踏ん張ったときだけ痛みが出る程度ですが、そのまま続けていると頻繁に痛みが出るようになり、最終的には歩行や階段の上り下りなど、日常生活でも痛みが出るようになります。これと似た障害でアキレス腱炎がありますが、アキレス腱炎はアキレス腱自体に炎症が起きるものです。



主な原因

アキレス腱周囲炎は、ランニングやジャンプ等を繰り返し行うスポーツで多くみられ、特にランナーに多い障害です。加齢によって腱の柔軟性が落ちることも発症原因の一つだと考えられており、競技選手に限らず、久しぶりに運動を行っただけで発症するなど、だれにでも起きやすい障害です。

アキレス腱に慢性的に刺激を与えたことで起きる障害ですが、運動以外でも、長時間の立ち仕事や、足に合わない靴を履くことによっても起きることがあります。

治療方法

1. 炎症のあるときはなるべく安静にし、氷のうなどでアイシングをしましょう。
2. 就寝中の冷感シップも効果的です。
3. 発症中にスポーツをする場合は、終了後に必ずアキレス腱周囲のアイシングをして下さい。アイシングは1回につき15～20分くらいを、2・3回繰り返します。

きちんと治療をせず無理にスポーツを続けると慢性化し、治りづらくなります。

痛みを感じたら早めに医師の診断を受けましょう。