

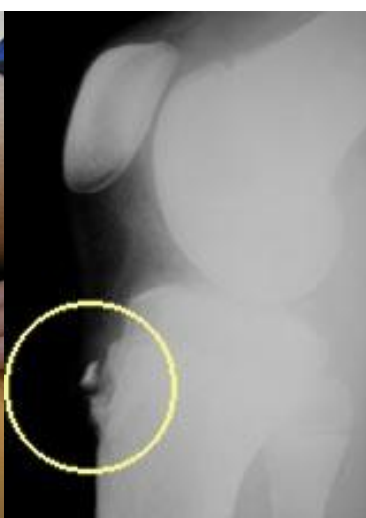
柳川野球教室新聞

気温も暖かくなり運動も行い易い環境となってきてきました。今回より柳川野球教室新聞といった形で、成長期で生じ易いスポーツ障害についての紹介と予防策などお伝えし、役立てていただけたらと思い作成させていただきました。今回は成長期に生じるスポーツ障害の中でポジションに関係なく起こる可能性があるオスグッドシュラッター病について紹介させていただきます。

オスグッドシュラッター病

膝関節は、大腿骨(太ももの骨)膝蓋骨(膝の皿)脛骨(脛の骨)で構成されています。今回紹介させていただくオスグッドシュラッター病は脛骨(膝蓋骨の直ぐ下)が膝を伸ばす筋肉によって引っ張られ続ける事で生じます。特に 12~13 歳の男子に好発すると言われていています。症状としては、運動時(走行・ジャンプ時等)に膝蓋骨の直ぐ下に痛みがでます。また、その部位を押しても痛みがあります。症状が進むとその部位が膨れてきます。これは、成長期の骨の端には成長軟骨板といって骨を縦に成長させる部位があり、柔らかいため繰り返し引っ張られる事で剥がれてしまいます。そうなるとその部位を修復するために新しく骨が増え膨れてきます。成長期を過ぎると症状は治まりますが、膨隆は残ったままとなります。

図(オスグッドシュラッター病)



図(骨端線)



対策

もしオスグッドシュラッター病と診断を受けた場合、運動終了後のみ痛むと言う方(第1段階)は、運動前・後のストレッチ、終了後のアイシングにてケアし、症状憎悪予防する事が大切です。運動中も痛む方(第2段階)は本来運動はおすすめしませんが、第一段階同様ケアし、痛みが強くなった際は運動を休止する事が必要です。また、日常生活において常に痛みを感じる方(第3段階)はスポーツ活動を禁止します。症状が気になる方は、整形外科にて受診されたほうが安心でしょう。

予防策

成長期は身長が伸びる時期であるため、予防するには十分な柔軟性が必要となります。膝の曲げ伸ばしを行う筋肉はもちろんの事、足首、股関節など総合的な柔軟性も重要です。今回はその中でも特に必要なストレッチを紹介させていただきます。

1



太ももの前にある筋肉のストレッチ

腰が反らないように注意します。バランスがとり辛い場合は片手を壁などに当てて行います。図のような状態で膝を後ろに引くと太ももの前にツッパリを感じます。ツッパリを感じる位置で反動をつけずに10秒静止します。3回程度交互に行います。

2



太ももの裏にある筋肉のストレッチ

身体を出来るだけ丸めながら、前へ倒します。この時は膝が曲がらないように伸ばして行いツッパリを感じた位置で10秒静止します。左右交互に3回程度行います。

3



ふくらはぎにある筋肉のストレッチ

立った姿勢から前後に足を広げます。後ろの足は踵が地面から離れないようにしっかりと膝を伸ばします。やや体重を後ろへ移動しながら後ろの足の膝をしっかりと伸ばそうと力を入れて下さい。ふくらはぎにツッパリを感じる所で止めて10秒静止します。同じように前後の足を逆にして、左右3回程度行います。