

柳川野球教室新聞2

肘の痛み(野球肘)・・・何故起こる？

野球は上肢(じょうし：腕・前腕・手首・指)を利用して運動を行うため、肘の障害が起こりやすいと言われています。

肘の障害の場合そのスポーツの種類によって野球肘やテニス肘などと表現されます。今回は野球肘についての紹介、予防策をお伝え致します。

野球肘の原因？

1 投球数の多さ・2 投球フォームの不完全さが挙げられています。

原因1：何故投球数の多さで肘を痛めやすいのか。



※望ましい練習量と投球数(日本臨床スポーツ医学会の提言から)

小学生

- ・週3日以内で1日2時間をこえない。
- ・全力投球は1日50球以内で週200球をこえない。

中、高校生

- ・週1日以上以上の休養日をとる。
- ・全力投球は1日70球以内(高校生は100球以内)週350球(高校生は500球)

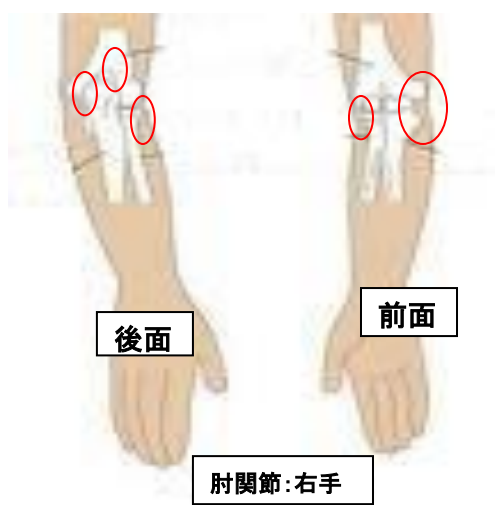
原因2：何故投球フォームが原因となるのか？

同じポジション、同じような練習をしている方でも、症状が出る方、出ない方がいます。それは何故でしょうか？

先ほど挙げたように投球動作自体肘に負担が掛かりやすいのですが、肘が下がる、ボールを握りこみすぎる、手投げになるといったフォームの不完全さが肘に生じる負担を増加させ、野球肘の原因になると言われています。

フォームが不完全になる要因として身体の硬さ、筋力不足、バランス感覚の不足などが挙げられます。

野球肘の症状



図で丸印をつけた位置に痛みを感じるようになります。

はじめは、野球が終わった後に痛む程度ですが、そのまま無理を続ける事で、肘の骨の軟骨がはがれる(離断性骨軟骨炎：りだんせいこつなんこつえん)事もあります。レントゲン撮影にて判明しますが、軽くても投球禁止(約1~6ヶ月程度)、軟骨が大きく剥がれている場合は手術が必要となる場合もあり、長い期間野球ができない状態となります。

予防策

できるだけ元気に、痛みなく野球を続けるには毎日身体の管理を行う必要があります。そのためには、投げすぎない、疲労をためすぎない、肘への負担をかけすぎないように適切なフォームで投球動作を行う必要があります。ここでいくつか予防策を紹介します。

- ・運動後にはアイシングを。

アイシングは5~10分程度



運動後には疲労が溜まります。アイシングで冷やす事は疲労回復に繋がります。また、痛めている部位の筋肉や靭帯などの修復にも役立ちます。野球は肘を使うことが多いため運動後にはしっかりとアイシングを行う事をお勧めします。

- ・ 運動前、後のストレッチング。

野球肘を予防するには、十分な筋肉の柔軟性が必要となります。肘の曲げ伸ばしを行う筋肉だけでなく、手首、肩、脚など全身の総合的な柔軟性も重要になります。ストレッチを行う事は筋肉の疲労回復や柔軟性の向上に繋がり、関節にかかる負担も軽減する事が出来ます。また、フォームに関してはコーチや監督から指導を受け、練習するのが一番ですが、身体が硬い事で目的とする動きが困難になる事もありますので、しっかりとストレッチを行いましょう。

今回は手首～肩にかけての簡単なストレッチを紹介します。



1 手首の筋肉のストレッチ(肘・指を曲げる筋肉)

片方の手のひらを上に向け、肘をしっかり伸ばした状態で前に出します。もう片方の手で図のように手のひらを指が下を向くように押し、筋肉が伸びているのを感じた所で10秒静止します。交互に3回行います。



2 手首の筋肉のストレッチ(指・肘を伸ばす筋肉)

上と同じように、肘をしっかり伸ばした状態で腕を前に出し、今度は手の甲を上に向け同じようにもう片方の手で指が下に向くように押します。筋肉が伸びているのを感じた所で10秒静止します。交互に3回行います。



3 肩・肘の筋肉のストレッチ(肩を挙げる、肘を曲げる筋肉)

図のように背中の中で手を組み肘を伸ばした状態でできるだけ上に腕を挙げていきます。(身体が前に倒れないように十分注意)胸、力こぶが出るところが伸びているのを感じた所で10秒静止します。これも3回交互に行います。



4 肩・肘の筋肉のストレッチ(肩を後ろに引く、肘を伸ばす筋肉)

肘を曲げた状態で、片方の腕を頭の後ろに背中を触るように移動させ、もう片方の手で図のようにして腕を押します。(身体は真っ直ぐ保ち横に倒さないように注意)肘の後ろの筋肉が伸びているのを感じた所で10秒静止します。これも交互に3回行います。

※症状が気になる方はかかりつけの整形外科にてレントゲン撮影によるDr 診断を受けられたほうが安心でしょう。

また、アイシング・ストレッチングの方法でご不明な点などございましたらお気軽に当院の理学療法士にご相談下さい。