



佐賀県理学療法士会 広報誌

「ねっつ」とはー“ネットワーク”のドイツ語です。また、佐賀弁で「そばに」という意味があります。地域県民の皆様によりそったネットワークづくりを理学療法士が担えれば、という思いが込められています。

成長期のスポーツ障害とその予防

～ 腰・肘・肩 ～

監修:信愛整形外科医院 理学療法士 野田 賢一郎

前回の「ねっつ」では、成長期に発生しやすい下半身のスポーツ障害について紹介をさせていただきました。今回は上半身に発生するスポーツ障害についてみなさんに知ってもらいたいと思います。

①腰椎分離症

スポーツをしている子どもたちの中で、腰痛がある選手は数多くいるのですが、その中でも特に気をつけなくてはならないのが腰椎分離症です。腰椎分離症とは、背骨の後ろにある上下の背骨を繋ぐ突起の部分で発生する疲労骨折のことを言います。成長期のスポーツによる反復ストレスが疲労骨折を起こしてしまう原因となるのです。

主な症状として出てくるのは腰痛です。運動時に痛みが強くなること、特に腰を反らした時や捻じった時に痛みが出やすい事が特徴です。進行すると、腰だけではなく足の痛み・しびれ感を伴う事もあります。腰椎分離症の診断は、整形外科でレントゲン・CT・MRIを撮り行います。早期発見をし、適切な治療を行う事ができれば分離した骨折部が癒合する可能性があります。発見が遅れてしまうと骨癒合が十分にできない例もありますので早めの病院受診をオススメします。



②野球肘

野球肘と呼ばれることの多い、成長期スポーツ障害の肘の痛みですが、内側に痛みが出るタイプと、外側に痛みが出るタイプ、後方に痛みが出るタイプの3つに分けられます。

内側に痛みがでるタイプは、内側上顆と呼ばれる軟骨部分の裂離骨折や、内側側副靭帯損傷であることが多く、ボールを投げる際の引き伸ばされるストレスによって発生します。外側に痛みが出るタイプは、上腕骨小頭離断性骨軟骨炎、後方に痛みが出るタイプは肘頭骨端線離開と呼ばれ、骨同士がぶつかり合うストレスによって発生します。外側や後方の痛みは、放置していると肘関節の変形が進むため動きが悪くなり、スポーツができなくなるだけでなく、日常生活動作が困難になることもあるので特に注意が必要です。

スポーツをする時や、肘を指で押したときに痛みが出たり、肘の曲げ伸ばしの角度が悪くなってきたら病院受診をオススメします。



この骨端線の部位で障害を起こします。

③リトルリーグ肩

成長期に発生する肩の痛みの中で、特に気をつけなくてはならないのがリトルリーグ肩です。上腕骨(二の腕の骨)の肩の付け根部分には骨端線という柔らかい軟骨部分があり、投球動作など肩を強くねじる動作を繰り返し行うことで軟骨部分がはがれてしまう怪我を指します。小学校高学年から中学校低学年の時期は、成長軟骨が柔らかいにも関わらず、投球過多になってしまいやすい時期ですので、肩が痛くなってしまった選手は病院受診をオススメします。



この骨端線の部位で障害を起こします。

ねっつエクササイズ!

ご自宅で出来る子どもたち向けの 運動療法を紹介します

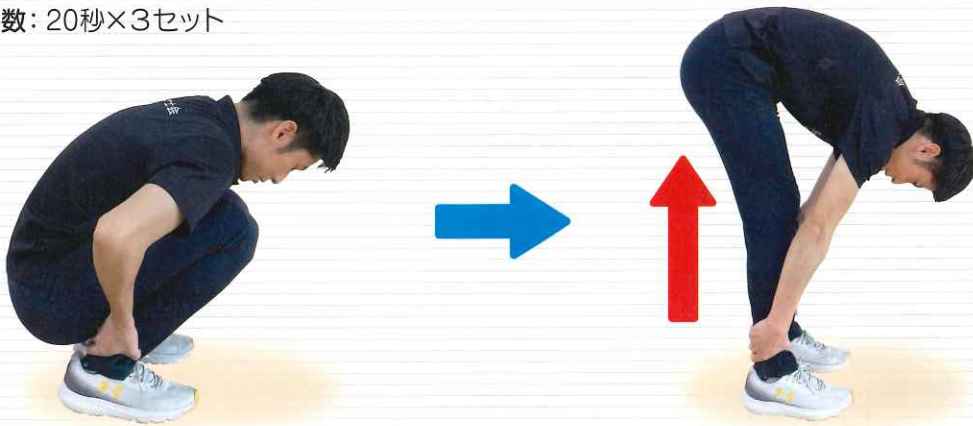
運動監修: 信愛整形外科医院 理学療法士 野田 賢一郎

今回紹介しました、①腰椎分離症 ②野球肘 ③リトルリーグ肩のそれぞれの怪我は、まだ完成しきれていない柔らかい骨に強い負担がかかり続けてしまった結果、骨が悲鳴をあげている状態の現れです。治るまでには、ある程度の安静期間(骨に負担をかけずに休ませてあげる時間)が必要となってきます。腰が痛い方は、まずは股関節や胸まわりのストレッチや筋力訓練から始めること。肘や肩が痛い方は、体幹や股関節のストレッチや筋力訓練から始めることをおすすめします。

下半身のストレッチ・筋力訓練

① ハムストリングス(太もも後面)のストレッチ

方 法: 座って足首をつかんだ姿勢から、上半身は下を向いたままでゆっくり立ち上がっていきましょう。
回 数: 20秒×3セット



② 大腿四頭筋(太もも前面)のストレッチ

方 法: 両足を前後に開き、片膝を床に着いた姿勢から、後ろ足のつま先を持って踵がお尻に着くのを目標に膝を曲げていきます。
回 数: 20秒×3セット



③ 腸腰筋(股関節前面)のストレッチ

方 法: 両足を前後に開き、片膝を床に着いた姿勢から、後ろに伸ばした足の付け根を前方に押し込むようにして股関節の前方にある腸腰筋を伸ばしましょう。

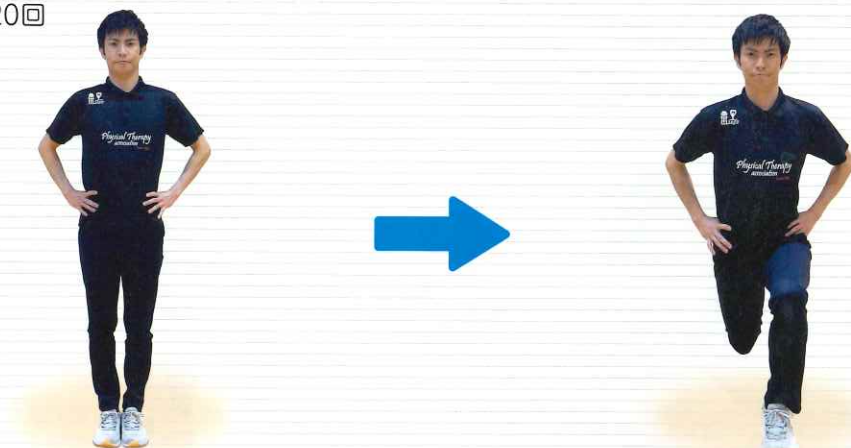
回 数: 20秒×3セット



④ フロントランジ

方 法: 両足をそろえて立った状態から、片足ずつ前に足を踏み出します。いい姿勢を保ったまま行うことと、膝が内側に入ってしまうようにすることがポイントです。

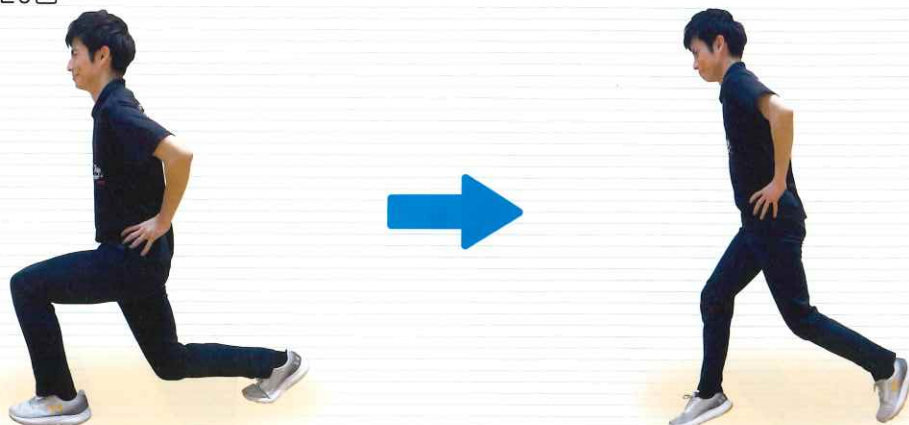
回 数: 20回



⑤ ジャンピングランジ

方 法: フロントランジの踏み込みの姿勢から、ジャンプをしながら交互に足をいれかえます。フロントランジの時よりは、少し狭い歩幅から始めてみてください。

回 数: 20回



体幹のストレッチ・筋力訓練

① 胸部伸展＋回旋ストレッチ

方 法：四つばいになり、片手ずつ大きく開き天井を見上げましょう。
肩甲骨と胸を開くイメージで行うのがポイントです。

回 数：左右交互に20回



② キャット＆ドッグ

方 法：四つばいになり、背中全体で丸まる(山) ⇄ そらす(谷)をくりかえします。
※腰が痛い方は、腰のそりすぎに注意が必要です。胸からそらせる意識でやってみてください。

回 数：20回



③ 体幹安定化トレーニング

方 法：四つばいの姿勢から片脚ずつ後方に伸ばしていきましょう。この時、後方に伸ばした足の反対側にお尻が動かないよう、下腹部に力を入れて骨盤を安定させましょう。
片足伸ばしに慣れたら、伸ばした足と反対側の手を同時に伸ばしてみましょう。

回 数：左右交互に10回 ⇒ 手足伸ばしを交互に10回



肘のストレッチ・筋力訓練

① 前腕前面(手首の掌側)のストレッチ

方 法: 手を前に伸ばし、手のひらを前に向ける方向に手首をストレッチしましょう。
回 数: 30秒×3セット



② 前腕後面(手首の甲側)のストレッチ

方 法: 手を前に伸ばし、手の甲を前に向ける方向に手首をストレッチしましょう。
回 数: 30秒×3セット



③ 浅指屈筋(指を曲げる筋肉)のトレーニング

方 法: 3・4指で柔らかいボールを握り、手首を手のひらの方に曲げましょう(図A)
2・5指で同様の事を行います(図B)
2・3指で同様の事を行います(図C)
回 数: 図A → 図B → 図Cを10回ずつ3セット



図A



図B



図C

④ 尺側手根屈筋(手首を曲げる筋肉)のトレーニング

方 法: 肘をのばした状態で軽いダンベルを持ち、手のひらを後ろ側に向け、手首を曲げていきましょう。
回 数: 10回×3セット



肩のストレッチ・筋力訓練

① 肩関節後方のストレッチ

方 法: まずは右手を上げて、肘を曲げます。もう片方の手を肘に添えて、からだを左へ曲げながら肘を左のほうへ引き寄せます。

回 数: 30秒×3セット



② 肩関節後下方(脇)のストレッチ

方 法: 四つばいになった状態から片肘をやや前方の床について肘を曲げましょう。肘を曲げたら手首部分に頭をつけ、下方かつ外側に体重をかけていきましょう。肘をついている側の脇がストレッチされています。

回 数: 30秒×3セット



③ ウイングング(肩甲骨トレーニング)

- 方 法: 肘を90°に曲げた両手を前方に伸ばします(図A)
手のひらを外側に向けながら、両肘を開くように動かし肩甲骨を内側に寄せます(図B)
両手の甲を合わせるように、出来るだけ高く両手を上方に伸ばします(図C)
- 回 数: 図A → 図B → 図C → 図Bを1回とし、10セット



図A



図B



図C

理学療法体験記

Physical Therapy experience note

私はボウリング競技をしている中学生です。

国民スポーツ大会SAGA2024が近づいてくるにつれ練習量が週5～6回と増え、疲労が溜まることが多くなったなあと思っていたら、徐々に腰に痛みが出てきてしまいました。病院に行くと、「腰椎分離症ですね。」と言われました。

私はボウリングの投げ方の中でも全身を大きく使ったダイナミックな投球フォームを武器としています。投球をする瞬間にどうしても腰が反ってしまうので、その時に痛みが出てきてしまうのに困っていました。しばらくの練習禁止期間はありましたが、その間に、肩・体幹・股関節の柔軟性アップ、体幹・下半身の筋力トレーニングをリハビリで取り組みました。ボウリングを再開する時は、また痛みが出るのではないかと不安はありましたが、今までの取り組みが実を結んだのか、痛みなく投球できた喜びは今も忘れません。

その後も理学療法士の先生と相談しながら、国スポにベストコンディションで臨めるようトレーニングやボウリング練習を続けていきました。国スポの結果は入賞にわずか4点届かず悔しい思いをしましたが、この怪我を乗り越えて身体の使い方がレベルアップできたと思うので、また来年リベンジしたいと思っています。



10代 女性