

気をつけようスポーツによるけが



峯崎整形外科 峯崎孝俊

<http://www.minezaki.jp>

スポーツによるけが

- スポーツ外傷
（骨折、捻挫、打撲など）
- スポーツ障害
（使いすぎ）

スポーツ外傷の初期治療

治療の原則は**RICE**

R: rest (安静)

I: icing (冷却)

C: compression (圧迫)

E: elevation (挙上)

突き指 1



突き指 2



皮下出血は危険信号

足関節の外傷

- 足関節捻挫
(たかが捻挫、されど捻挫)
慢性化に気をつける
- 治療はRICE
 - R: rest (安静)
 - I: icing (冷却)
 - C: compression (圧迫)
 - E: elevation (挙上)

スポーツ障害

- 主な原因は使いすぎ
- 種目特異性あり

腰痛の原因

- 筋肉（疲労性）、骨格（分離症、側わん症）、神経（ヘルニア）
- 内臓（胃十二指腸潰瘍、すい臓炎）
- 血管系（大動脈瘤）
- 婦人科系（生理前、子宮筋腫）
- 泌尿器科系（腎盂腎炎、膀胱炎、尿管結石）
- 心因性（心の問題）

腰痛の要因

- 使いすぎ（運動のやりすぎ）
- 姿勢不良
- 腹筋背筋筋力のアンバランス
- ハムストリング、股関節周囲のタイトネス

脊椎分離症

- 脊椎の疲労骨折
- 腰を捻る種目（柔道、ゴルフ、サッカー、野球など）に多い
- 多くは保存療法（コルセット）で治癒する
- そのままでも運動可能な人が多い



オスグット病

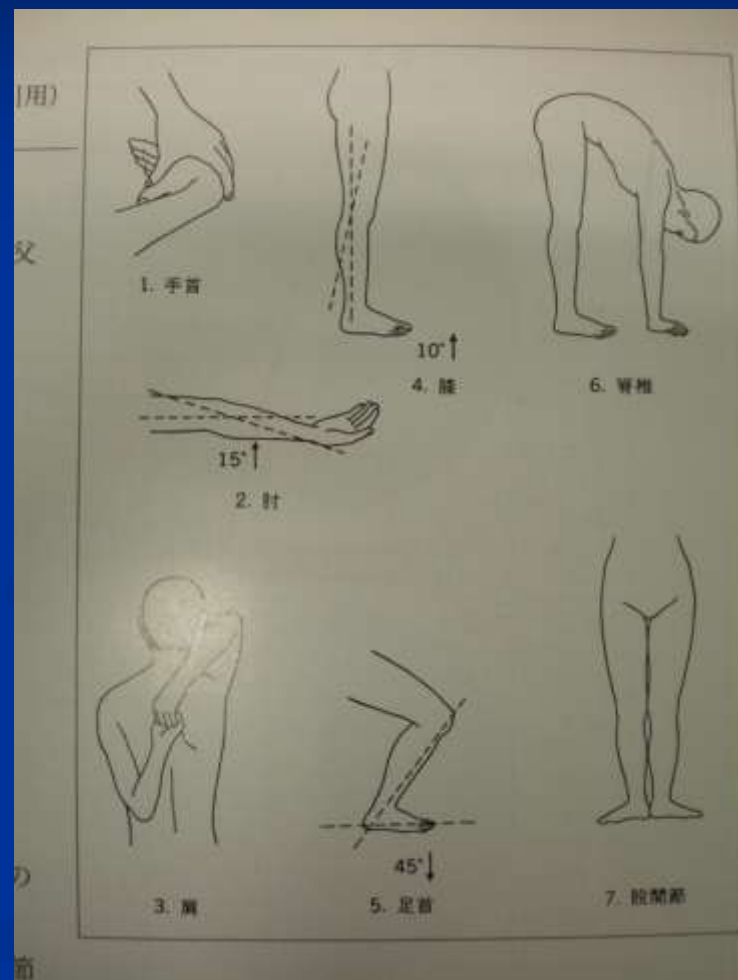
- ジャンパー膝、膝蓋靭帯炎、Sinding - Larsenn - Johansson病と同義語
- サッカー、バレーボール、バスケットボール、うさぎとびに多く発生する
- 膝伸展メカニズムの障害
- 治療法は冷却、ストレッチ、まれに手術例あり

膝蓋大腿関節不適合症

- ・ 別名【乙女膝】
- ・ おさらの骨のかみ合わせが悪くて軟骨が傷む
- ・ 全身関節弛緩のある患者に多い
- ・ 原因不明の膝痛の中にも存在する

全身関節弛緩性テスト

- 4/7以上あれば陽性と判断する
- 体が柔らかいのではなく、関節が柔らかい
- スポーツには向かない



陳旧性足関節靭帯損傷

- 初回受傷時に固定性や期間が不十分の結果生じる
- 捻挫しやすいが、数日でよくなるため、
放置されることが多い
- 捻挫を繰り返す（捻挫癖）⇒ 軟骨損傷
⇒ 変形性関節症へと進行する
- 不安定性の強い人は手術をすることもある
- トレーニング（チューブ、タオルギャザー）が効果的

疲労骨折

- 下腿骨や中足骨に生じる
- 過労性骨膜炎と症状が近似する
- 多くは運動のやりすぎが原因だが、足の形が悪い場合もある
- ほとんどは数ヶ月の運動禁止で治癒
- 治りが悪い場合は手術もまれにあり
- 最近では超音波治療も行っている



有痛性外脛骨

- バレー、トランポリンなどが有名
- 後脛骨筋による慢性の牽引力が原因
- 扁平足や踵骨外反が悪化要因
- アーチサポートが有効



障害を防止するには・・・ ①

- 準備運動、ストレッチは十分にやったか？
成長期の君たちには是非必要だ！！
- きちんとしたフォームでやっているか？
無理のないフォームが一番けがしにくい！！
- 衣装（靴も含む）、用具はだいじょうぶか？

障害を防止するには・・・ ②

- 気をつけたたい体調

疲れがたまっていないか？

十分に水分を取っているか？

ゲーム、パソコンのやりすぎに注意

(眼が疲れて動体視力が落ちる！！)

- 運動環境はどうか

気温 夏 日射病、脱水

冬 血圧、心臓病、脳血管障害

紫外線 (日焼け)

床が濡れていないか

段差

ウォーミングアップ

- 目的

体温が上昇し、血流がよくなる（筋肉が柔らかくなる、筋肉に栄養がいきわたる）

神経刺激が促進し、反射神経がよくなる

関節位置覚の上昇（バランスがよくなる）

緊張、ストレス緩和

- 10-15分を目安に

ストレッチ

- 目的
 - 筋肉を柔らかくしてけがを防止する
 - 筋肉を目覚めさせる
- どの筋肉をストレッチしているか意識する
- 呼吸しながら行う
- 無理しない
- 運動前後に行う
- 1セット20-30秒

筋トレ

- 小中学生には不要である！！
小中学生ではパワーがつかない
筋肉が硬くなって、けがしやすくなる
バランスが悪くなって成長に影響する
- いろいろな種目をやるのが理想的
時々遊びで別の運動をする
多くの筋肉をバランスよく使うことが大切

熱中症の予防

- 高温多湿を避ける（室内でも注意）
- こまめな水分、電解質の補給（スポーツドリンク）
- 風通しのよい服を着る、可能なら帽子着用
- コンディショニング
（睡眠は十分か、疲労はたまっていないか）
- 意識障害はすぐに救急車を！！

先生や父兄にお願いしたいこと

- ・ 個別メニューの作成
傷めているところを使わないメニュー
- ・ 休ませない（なるべく練習に参加させる）
連帯感やモチベーションの維持
疎外感がいじめにつながる

けがの予防（まとめ）

- ①準備運動、整理体操、ストレッチを念入りに
- ②疲労をためない、十分な休息を取る
- ③いろいろな運動をする（偏らない）
- ④早めに峯崎整形外科を受診

心とからだをケアーしてバランスのとれた成長を！！