

スポーツ障害の予防と処置

オスグッド病

* 日本整形外科学会資料から

<原因>

10～15歳の成長期の子供が、跳躍やボールをけるスポーツをし過ぎると、発生します。大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)の力は、膝蓋骨を經由して膝を伸展させる力として働きます。膝を伸ばす力の繰り返しにより、大腿四頭筋が膝蓋腱付着部を介して脛骨結節を牽引するために、脛骨結節の成長線に過剰な負荷がかかり成長軟骨部が剥離することで生じます。この時期は急激に骨が軟骨から成長する時期です。

<症状>

脛骨結節 (お皿の下の骨)が徐々に突出してきて、痛みが出ます。時には、赤く腫れたり、熱を持ったりします。休んでいると痛みが無くなりますが、スポーツを始めると痛みが再発します。発育期のスポーツ少年に起こりやすいのが特徴です。

<診断>

診断は特徴的な上記症状と同部の圧痛や隆起である程度可能ですが、X線検査を行うことで確定します。

<予防・治療・復帰>

成長期の一過性の病気で、成長が終了すると、多くは治癒します。この時期はスポーツを控えることが大切です。

上記の症状を強くさせないためには、大腿四頭筋のストレッチやアイスマッサージなどを行い、痛みが強いときのみ、内服や湿布をします。

痛みがなくなればスポーツは可能です。発症後3～6ヵ月はスポーツをすると症状が強くなるので、スポーツ前後に上記ストレッチやアイスマッサージ、ベルトの装着などをしてスポーツをすることを勧めます。

シンスプリント

* メディカルトリビューンの資料から

<原因>

陸上やサッカー、バスケットボール、バレーボールなど、走ったり跳躍したりする競技などで起きる、オーバートレーニングによる脚のけがです。脛骨というすねの骨とつながっている骨膜の炎症で、トレーニングで骨膜が繰り返し引っ張られることで起こり、痛みが生じます。年代的には、運動の量や質のレベルが急激に上がる中学校や高校生に多いスポーツ障害です。

<症状>

膝から足首までの下腿内側の下半分から3分の1辺りに、縦方向に痛みが生じます。外側が痛む場合もあります。最初は運動すると少し痛いと感じる程度だったものが、しだいに運動中ずっと痛むようになり、動きにも影響が出てきます。重症化すると普通に歩くだけでも痛み、日常生活にも支障を来します。

<診断>

何が骨膜の炎症を引き起こしたのかをつきとめることが大切です。例えば、下腿部の筋肉が弱く柔軟性がないこと、扁平足、かかとの骨が内側に倒れ込む回内足、衝撃を吸収しにくい靴、硬い路面でのトレーニング等が要因になります。

<予防・治療・復帰>

ある程度運動を制限して、貼り薬や塗り薬で痛みと炎症をとります。その間、下腿部の筋肉強化やストレッチ、フォームの改善を行い、扁平足の場合は、インソールを靴の中に入れます。

予防は、ウォーミングアップやクールダウンを入念に行うことと、痛みや不調を感じたら、無理せず受診することが大事です。

軽症であれば2～3週間で競技に復帰できます。重症の場合は2～3ヶ月かかることもあります。

捻挫

<原因>

靭帯や腱などの骨以外の組織や、骨の表面を覆っている軟骨部分のけがです。段差でつまずいたとき、滑ったとき、運動中に足首や膝をひねったときなどに発生します。

また、関節に直接力が加わって発生するものや、跳躍の着地なので関節をひねった場合などの間接的な力で発生するものがあります。けがをした瞬間に関節が受けた力の方向や角度などの状況によって、同じ関節の中でも捻挫の部位が変わります。

<症状・診断>

関節部分の腫れや痛み、皮下出血が出ます。腫れや痛みが強い場合は、重症の恐れがあるので、早めに受診する必要があります。軽症の場合は、関節の腫れがはっきりしないことがあります。左右の関節を比べてみると腫れが分かることがあります。

軽症の捻挫は、けがをしてから1～2ヶ月くらいで強い痛みはなくなります。ただし、日常生活での痛みはとれても、運動中の痛みや関節がぐらつく感じが続くことがあります。このような症状は、靭帯が伸びていたり、関節の中の軟骨が傷ついていたりする兆候です。病院での検査が必要です。

症状を放っておくと、関節に体重や負担がかかるたびに関節がぐらつくため、関節の中の軟骨の傷が拡大して、変形性関節症の状態に進行することがあり、注意が必要です。

<予防・治療・復帰>

捻挫では、けがした直後の応急処置、けがをした関節の腫れをできるだけ抑えることが大事です。

けがをした部分を心臓より高くして安静にしておくことによって、関節が腫れ上がることをある程度抑えることができます。

1回の冷却を15分～20分として、その後60分程度の間隔を空けた後に再び冷却します。それを数時間繰り返します。

捻挫は、再発することが少なくないため、再発を防止するためのストレッチ等、関節のウォーミングアップやクールダウンを入念に行うことが大切です。

再発防止には、けがをした直後の硬くなった関節の動きを良くすること、関節周辺の筋肉を鍛えて、衰えた筋肉を回復させることが重要です。

足首の動きを良くする運動は、背中を壁に付けて踵で立つ方法があり、足関節を反らす動きを改善させることができます。また、片足立ちでバランスをとる運動も有効です。この運動で、足指の筋力が増強し、足の底の感覚が改善するため、走っているときのバランスも改善し、足首をひねりにくくなります。