

平成27年5月出張公開医療講座レポート 「選手と指導者が知っておいて 欲しい医学知識」

講師：整形外科・スポーツ整形 可知芳則 先生
5月29日開催 参加人数：76人

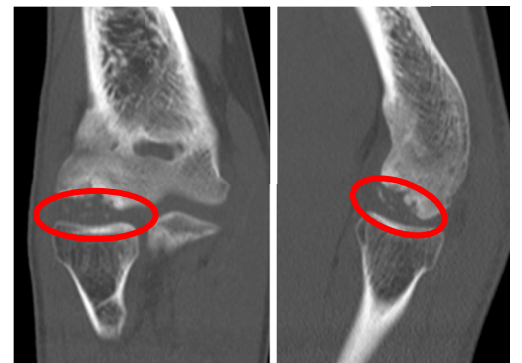


今回の出張公開講座は、志村三丁目にあるグリーンカレッジホールで、スポーツ整形外科の可知芳則先生が怪我なく野球を楽しむための医学知識をお話しさせていただきました。

「野球肘」「野球肩」という言葉があるように、野球をしていると肘と肩を痛めやすくなっています。その原因としては3つ考えられます。

- ① 成長過程と構造（身体的な要素）
- ② オーバーユース（肘や肩の使い過ぎ）
- ③ からだの使い方（技術的な要素）

野球指導者には必ず知っておいて欲しい怪我の一つが、成長期の野球肘の中で最も重い上腕骨小頭離断性骨軟骨炎です。発症してしまうと投球と打撃の禁止、グラウンド整備までもが禁止されてしまいます。このように成長期における怪我は将来が期待されている若い選手の活動を大きく制限してしまいます。指導者が選手の成長過程に合わせたトレーニングを提案し、正しい体の使い方取得することが重要です。普段の練習中の肘や肩への違和感を我慢し続けると、重度の障害に繋がってしまうかもしれません。子どもたちの可能性を奪わないためにも身体の動きの小さな異変にも気づいてあげましょう。セルフチェックを行い、少しでも違和感がありましたら、お早めにご相談ください。



上図) 上腕骨小頭離断性骨軟骨炎を発症し、関節の軟骨が遊離してしまっている患者様のCT写真

- ✓ 肘が伸びきらない
深く曲げられない
- ✓ 骨の出っ張りを押すと痛い
- ✓ 肩を回すと痛い・引っかかる

異常はありませんか？
早期発見し、野球を怪我なく
楽しみましょう！