

スポーツ障害

練習中に怪我や違和感があっても、「練習を休むとポジションを外される」「練習しないとパフォーマンスが落ちてしまう」などと不安になり、ごまかしながらプレーしたり、痛みや違和感を隠して練習をしてしまうこともあるかと思います。

無理なトレーニングを繰り返すことは「スポーツ障害」の原因になります。わずかな痛みや違和感を見逃さず、スポーツ障害を予防しましょう！

監修:横浜石心会病院 整形外科医師 山田直樹

スポーツで生じる体の故障

スポーツで生じる体の故障には、大きく分けて「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」の2つがあります。

まず、「スポーツ外傷」とはスポーツ中に人とぶつかったり、関節をひねるなどの怪我といった原因がはっきりしている偶発的な事故で、体がダメージを受けることです。具体的には、打撲、捻挫、脱臼、靭帯損傷、肉離れ、骨折などが挙げられます。そして、「スポーツ障害」とは、比較的弱い力が同じ部位に繰り返し加えられることによって起こる故障のことで、野球肘、テニス肘、腰椎分離症、疲労骨折、シンスプリント、ジャンパー膝などがあります。

スポーツ障害が起こる理由

- ①同じ部位の使いすぎ
- ②過密なトレーニング・スケジュール
- ③身体能力の限界を超えた運動
- ④休養や睡眠不足
- ⑤栄養不足



成長期のスポーツ障害

子供の体は、大人の体を小さくしたただけではありません。子供の体は発育・発達段階にあり、しかも、体の部位で発育・発達の段階が異なります。一般に、神経系の機能は7~8才位に最も発達しますが、心肺機能や運動器は遅れて11~14才位に発達します。特に、筋肉や腱などに比べて骨や軟骨は脆弱で、スポーツ中の筋収縮で軟骨や骨端線（成長線）の損傷が生じることがあります。（オスグッド・シュラッター病など）子供の発育・発達を無視したトレーニングを行うと、効果が乏しいばかりでなく、容易にスポーツ障害を起こすことになるため注意が必要です。

次ページ、個々のスポーツ障害について解説

スポーツ障害を予防するポイント

運動前

ウォーミングアップをしっかり行うことで、体（筋肉）があたためられ、柔軟性を高めることができます。また、体を運動モードに切り替えることで、怪我の予防やパフォーマンスの向上が期待できます。ウォーミングアップを行いながら、筋肉の硬さや関節の動きを確認し、普段との違いを把握することも大切です。



運動後

運動後にクーリングダウンを行うことで、体を運動モードから通常モードへ切り替え、炎症を抑えて疲労回復を促すことができます。

痛みがある時には、痛む箇所の神経を冷やすことで痛みを和らげ、筋緊張を軽減します。冷やす時間は、凍傷や低体温症に注意して10~20分を目安に行いましょう。続けて冷やす場合は最低2時間は間隔をあけましょう。



受診のタイミング

スポーツ後に毎回同じ様な痛みが出る場合や、1~2週間安静にしても改善がみられない場合は、整形外科で相談することをおすすめします。個人でリハビリテーションを進めることは困難です。専門家の指導を仰ぎながら、適切な治療と指導を受け、段階的にリハビリテーションを進めることで、早期復帰と再発予防につながります。



体の使いすぎによって生じるスポーツ障害は、こじらせるとスポーツが続けられなくなってしまう場合があります。正しい知識をつけて、予防と体のケアをしっかり行い、楽しく長くスポーツを続けましょう。



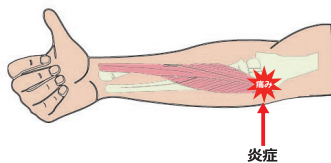
野球肘・ゴルフ肘

(上腕骨内側上顆炎)

野球が代表的です。テニス、ゴルフ、体操、剣道、バレーボールなどのスポーツで発症することが多いです。

上腕骨内側上顆炎は、肘の内側に痛みが現れる疾患で、通称“野球肘・ゴルフ肘”とも言われます。掌屈する筋肉が付着する「上腕骨内顆」で炎症が起きて痛みが生じます。また、頻りに重いものを持ち上げたり、手を捻る動作をする方に多く発症します。

※手首の関節を手のひらの方向に折り曲げること



症状

手首を曲げたり、内側に捻じる動きで痛みが生じます。日常生活では、物を掴んで持ち上げたり、雑巾を絞ったりといった動作時に肘の内側に痛みが生じます。安静時には痛みが生じないことが多いです。

治療

外用剤の使用、リハビリ、局所への注射などで症状を抑えながら、安静もしくは運動量・練習量を減らすことで症状の軽減を図ります。

予防

ストレッチや適度な運動を継続的に行うことでリスクを低減することが出来ます。また、重いものを持ち上げることをなるべく避け、長時間の運動や重労働を行った後は、十分な休憩を取ることが大切です。痛みや違和感を感じたら、少しぐらいと我慢せず軽症のうちから専門の医療機関を受診し、指導を受けて重症化を防ぐことが必要です。

Check! 下記項目に該当する方、気になる方は、専門医に相談することをおすすめします。

野球肘・ゴルフ肘

- 手首を掌屈すると肘の内側が痛む
- 手のひらを上にして物を持ち上げると肘の内側が痛む
- 雑巾を絞った時やドアノブを回すときに肘の内側が痛む

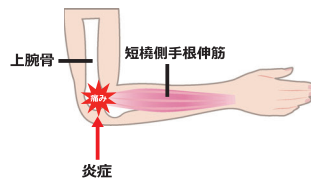
テニス肘

(上腕骨外側上顆炎)

ラケットスポーツのバドミントンや卓球をはじめ、長尺の道具を持つゴルフや剣道などのスポーツで発症することが多いです。

上腕骨外側上顆炎は、通称テニス肘ともいわれ、テニスやバドミントンなどのラケット競技者に頻度の高い疾患です。手首を背屈する筋肉が付着する「上腕骨外顆」で炎症が起きて痛みが生じます。スポーツ以外でも、日常動作やパソコン作業で痛みが発症する方もいます。年齢とともに肘の腱の質がやや低下してくるのに加え、無理が加わると痛みが生じます。

※手首の関節を手の甲の方向に反らせること



症状

ものをつかんで持ち上げる動作やタオルを絞る動作をすると、肘の外側から上腕にかけて痛みが出現します。手首を背屈と痛みが出ますが、手首を曲げてあまり痛みが出ないのが特徴です。

治療

外用剤の使用、リハビリ、局所への注射などで症状を抑えながら、安静もしくは運動量・練習量を減らすことで症状の軽減を図ります。野球肘・ゴルフ肘と同様に、休止期間中は手首や指のストレッチを行います。また、サポーターで肘や手首にかかる衝撃を吸収するのも効果的です。

予防

テニス肘を予防するためには、練習量を制限したり、サポーターをしたり、グリップを変更するなど、手首や肘にかかる負担を軽くしましょう。また、痛みがない方の手を使うなど、肘や腕にかかる負担を軽減して悪化を防ぐことも大切です。

Check! 下記項目に該当する方、気になる方は、専門医に相談することをおすすめします。

テニス肘

- 手首を背屈すると肘の外側が痛む
- 肘をのびたまま椅子を持ち上げると肘の外側が痛む
- 雑巾を絞った時やドアノブを回すと肘の外側が痛む

腰椎分離症

野球、バレーボール、バスケットボール、サッカー、ラグビー、ウエイトリフティング、柔道などのスポーツで発症することが多いです。

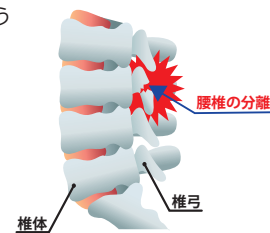
腰の疲労骨折といわれ、骨の発育が不十分な10代の成長期に、スポーツを活発に行うことで発症することがあります。スポーツで体を反ったり、腰をひねったりする動きを繰り返すことにより、腰椎に負担がかかることが原因といわれています。

症状

分離症が発生した初期の段階では、腰を反らしたときや体をひねる動作で痛みが出るのが特徴です。また、ほとんどがスポーツ中やスポーツ直後に腰痛を自覚します。

治療

症状が発生した初期の段階では、安静により改善する疲労骨折ですが、時間とともに病態が変化し治療方法も大きく変わっていくため、それぞれの病態に応じた治療法が必要です。初期では、コルセットを装着し原因となった動作を制限することで骨折部は癒合します。しかし、痛みを放ってスポーツを続けると、腰椎が完全に骨折してしまったり、脊髄神経を圧迫して足のしびれや痛みを伴う場合もあるため、悪化する前にしっかり治療しましょう。進行して骨の癒合が難しい場合は手術となることもあります。



予防

腰椎分離症の原因は腰椎への負担の積み重ねのため、この負担を減らしてあげることが重要となります。腰に隣接した股関節の柔軟性を高める、腹筋や背筋を強化する、負担のかかる痛みが出るスポーツ動作を見直すことが大切です。

Check! 下記項目に該当する方、気になる方は、専門医に相談することをおすすめします。

腰椎分離症

- 腰の中央部分を押すと強い痛みを感じる
- 腰や背中を反らすと痛い
- しびれや鈍痛が2週間以上続いている
- 腰を左右にひねると痛い

ジャンパー膝

(膝蓋腱炎)

バレーボール、体操、陸上、サッカー、バスケットボールなどのスポーツで発症することが多いです。

“ジャンパー膝”は、「膝蓋腱炎」とも呼ばれ、名前のおとおり、ジャンプやダッシュのような膝の曲げ伸ばし動作を頻りに繰り返すことで、膝蓋の腱に強い牽引力が繰り返し加わることで生じます。

症状

典型的な症状はジャンプや着地、長距離走行した際などに生じる膝のお皿の下あたりの痛みです。症状が悪化すると運動後にも痛みが残ってしまいます。更に悪化すると運動と関係ない時間にも痛みを感じてしまいます。座位で膝を伸ばしたり、屈伸をしたり、強いストレッチによって痛みが誘発されます。また患部を押すと痛みが出ることもあります。

治療

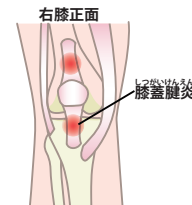
痛みの程度によって治療が異なるため、病期を4段階に分けます。

| | 症状 | 運動 | 治療 |
|------|----------------|-----------|------------------|
| I期 | 運動後、痛みがある | スポーツ活動継続可 | アイシング サポーター使用 |
| II期 | 運動前後に痛みがある | | 下肢の運動療法 アイシング |
| III期 | 運動に支障をきたす痛みがある | スポーツ活動休止 | 下肢の運動療法 薬物療法 |
| IV期 | 膝蓋靭帯の断裂 | | 手術療法 |

Check! 下記項目に該当する方、気になる方は、専門医に相談することをおすすめします。

ジャンパー膝

- スクワット動作などで、60~80°程曲げた時、膝に痛みが出る



予防

ジャンパー膝は「使いすぎ」が一つの原因のため、練習後に痛みが出てしまう状態であれば練習量を減らす必要があります。重症になると、競技生命にかかわる怪我になることもあります。痛みを我慢してプレーするのではなく、痛みが続くようなら、専門の医療機関に相談することをおすすめします。