

未然に防ごう!



スポーツのケガ

ようついでんりしょう
「腰椎分離症」

☆はじめに

スポーツはケガをして当たり前。ケガが付き物。ケガをしながら行うことが注目される……。多くの方々はそのように思っているのではと思います。果たしてスポーツはケガして当たり前なのでしょうか？確かに、ケガで泣かされた選手も数多くいるかと思えますし、ケガでスポーツを断念した選手、ケガが原因で将来まで尾を引いた選手も多く診てきました。ケガについて学び、スポーツをより理解しましょう！

☆腰椎分離症はどんな病気？症状は？

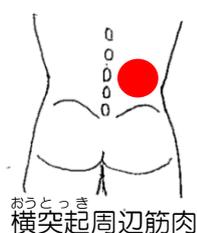
成長が著しい子供たちが、体を反らしたり、捻じったりする動作をやりすぎて、大人の骨になっていない腰の骨を痛めること。腰椎分離症は、①2週間以上続く腰痛、②体を後ろに反らすと痛みが増加する(図-1)、③うつ伏せの姿勢での「棘突起」・「横突起周辺筋肉」の圧痛(押されるような痛み)(図-2)です。これらの症状が起こる場合は、腰椎分離症の可能性が高いので、すぐに整形外科を受診しましょう。



図-1



棘突起



横突起周辺筋肉

図-2

☆予防対策の紹介!

日頃からストレッチを行い、筋肉を柔らかくすることが大切です。太ももの後ろ(図-3)と太ももの前(図-4)のストレッチを紹介します。また、ケガを起しやすい選手の特徴として、①ウォーミングアップ不足、②柔軟性が低い、③高度な技術への挑戦、④クーリングダウン不足が挙げられます。日ごろから段階を踏んで運動のレベルを上げていくことが予防につながります。

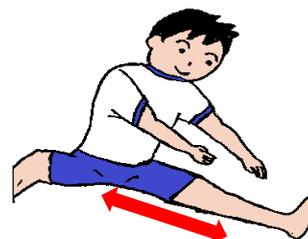


図-3

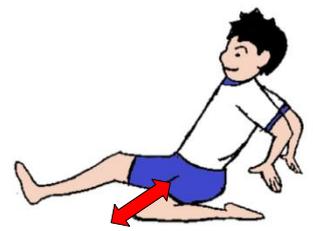


図-4

ストレッチの例

☆まとめ

体の知識を深めることで、スポーツを安全に実施すること、そして将来の健全な体づくりにつながります。より良いスポーツライフを送るためにも、日頃から体のケアも並行して行いスポーツ活動を楽しみましょう！私自身、一生懸命稽古に没頭するあまりに、腰椎分離症を患った苦い経験があります。予防できる知識を深め、将来の夢をより大きく広げましょう！

日本スポーツ協会公認スポーツドクター

岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会 委員長

菅整形外科医院 院長 菅 義行