

予防しよう 成長期のスポーツ損傷

光生病院整形外科 今治 石丸雅巳医師に聞く



野球肘などのスポーツ損傷が起きる原因を説明する石丸雅巳医師

中高生の部活動で取り入れられる「フィジカルトレーニング」。競技力アップが目的だが、筋トレだけではけがしやすい体をつくることになりかねないのをご存知だろうか。けがを予防しパフォーマンスを上げるにはどうしたら良いのか、光生病院整形外科(今治市室屋町3)の石丸雅巳医師に聞いた。

シリーズ 地域医療を考える

トレーニング前の準備は必要なのですか？
筋内は高圧に柔軟しない状態で伸びない筋内ができてしましますが、伸ばせば低圧に戻ります。見るなどの動作の時に筋肉や靭帯本来の機能が発揮されません。その結果、筋肉自体や腱、靭帯などが傷んで炎症や損傷を起こしやすくなります。



フィジカルトレーニングの指導を受けている少年は、野球肘を予防する目的で来院している。

筋トレ前にストレッチ

――悪化した場合には、どんな治療法がありますか。
当院では自分の血液の成分を傷んだ組織に注射し、損傷部位の修復を促す再生治療(PPR治療)も導入しています。米大リーグの大谷翔平選手らが肘の治療に取り入れた方法で、靭帯や腱、ひざの半月板や筋肉の損傷にも適用できます。

血液成分で治療促す

再生治療
痛みの再生を促すサイトカインという成分が多く含まれており、軟骨や靭帯、血管などの修復・増生を促す働きをします。当院では1回の採血で3回分のPPRを精製し、2～4週間に一度の間隔で投与します。保険が適用されていないので、通常は総額30万円以上かかりますが、当院では18万円で行っています。苦痛を最小限に抑え、より安全な治療を目指しています。

全身の柔軟性とバランスに意識を



光生病院では、トレーニングの指導も行う。指導は、肘の損傷を予防する目的で行っている。

成長期 けが予防の心得

- 痛みは体からのサイン。痛みの原因を考えよう
- 痛みの原因は体の動かし方にもある。全身に意識を向けて課題を探ろう
- 筋トレと前後のストレッチをセットにしたフィジカルトレーニングを

痛いのを我慢して同じことをしているだけでは悪化します。どこに原因があるのか探り、練習を調整することでパフォーマンスを最大にすることを心がけましょう。指導者の皆さんにはその価値観に気づき、自分で考えて練習を修正できる良い選手を育ててほしいと思います。当院では、ポディテックやストレッチ、トレーニングなどのアドバイスをはじめ、運動による負担を軽減してパフォーマンスを維持するためのテーピングの方法や栄養管理の指導なども実施しています。

――そうした損傷の事例と原因を教えてください。
まずは、大人の完成された肉体と中高生の発達途上の肉体の違いを理解し、指導の現場で考慮すべき点と想います。男女に多少の差はありますが16歳までは骨の端に成長軟骨(骨端線)が存在します。腕や脚を動かす時に負荷がかかり過ぎると骨端線や靭帯に痛みが生じることがあります。筋肉の柔軟性が十分でない、子どもの場合が筋肉自体を損傷するだけでなく、骨端線や靭帯にも損傷を起こしてしまう。

――改善の方法は？
野球の場合、投球フォームにも原因が見られることがありますが腕だけで投げるのではなく、腰背部の筋肉を使いながら、軸足の位置やバランスを整えて体重をボールに乗せるような練習をするところから、より強いボールを投げることでできるものになります。

――自分のプレースタイルを見直すことも治療のひとつですね。
サッカーの場合も蹴り足を力任せに振り回すのではなく、腰背部の筋肉を使いながら、軸足の位置やバランスを整えて体重をボールに乗せるような練習をするところから、より強いボールを蹴ることでできるものになります。

――痛いのを我慢して同じことをしているだけでは悪化します。どこに原因があるのか探り、練習を調整することでパフォーマンスを最大にすることを心がけましょう。指導者の皆さんにはその価値観に気づき、自分で考えて練習を修正できる良い選手を育ててほしいと思います。当院では、ポディテックやストレッチ、トレーニングなどのアドバイスをはじめ、運動による負担を軽減してパフォーマンスを維持するためのテーピングの方法や栄養管理の指導なども実施しています。