



スポーツ傷害



スポーツ傷害とは、スポーツをすることによって起こるケガの総称です。大きく分けてスポーツ外傷（ケガ）とスポーツ障害の2つがあります。

スポーツ外傷（ケガ）

スポーツ中に大きな力が加わり、その結果起きたケガの事です。骨折や打撲、捻挫などのケガの事です。

スポーツ障害

スポーツ中の繰り返す弱い外力により、徐々に生じたものです。使いすぎによりおこるもので、腰痛、野球肘、疲労骨折などのことです。

成長期の骨格の特徴

成長期は、関節周辺の骨や端に軟骨が多く、その部分に外力に対して非常に弱いという特徴があります。特に、中学の時期は、身長がぐんと伸びる（あめを縦に伸ばすと中間部分が細くなるイメージ）時期であり、骨折しやすいようです。また、骨の成長に比べ、筋肉や腱の成長が遅いため、その部分に障害を起こしやすくなります。

スポーツ障害の原因 → 過酷な練習 誤ったトレーニング 体の柔軟性の不足 筋力不足 などが挙げられます。

運動は発育のための肥料 その時期に合った運動を！！

- ▶ 11歳以下
いろいろな動作に挑戦し、スマートな身のこなしを獲得する。（脳・神経系）
- ▶ 12～14歳
軽い負荷で持続的な運動を実践し、スマートな動作を持続させる能力を身につける。（呼吸・循環系）
- ▶ 15～18歳
負荷を増大させスマートな動作を長続きさせるとともに力強さを身につける。（筋・骨格系）
- ▶ 19歳以上
身体動作を十分に発達させた上に、試合の駆け引きを身につけ、最高の能力を発揮できるようにする。

スポーツ障害 Q & A



Q ほうっておくとどうなる？

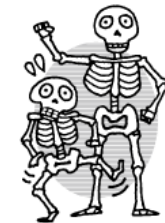
A 少しずつ症状が悪化して、治療やスポーツ復帰に長い時間がかかったり、スポーツを続けられなくなる場合も。痛みや違和感など異常が続くときは、放置せず、整形外科等に受診しましょう。



Q 成長期に多いのは？



A 骨や軟骨、筋肉が発達しきっていないので、からだの使い方がアンバランスになりやすく、大人よりも負担がかかりやすいのです。



スポーツ障害を防ぐケアの基本

食べる



からだのエネルギー源となる糖質（ごはん、パン、めん類）を中心に、バランスよく食べて集中力&回復力アップ!!

休む



運動後のストレッチや入浴には、筋肉の緊張をほぐし、疲れをためない効果があります。

寝る



睡眠中に出る成長ホルモンには、からだを修復し、骨や筋肉を強くする働きも。

野球肩

症状は？

腕を上げたり、力を入れて振り下ろす動作をしたとき、肩に痛みを感じる。

起こりやすい種目

●野球、バレーボール、テニス、ハンドボールなど



テニスひじ

（上腕骨外側／内側上顆炎）

症状は？

手首を動かしたとき、ひじの外側（内側）が痛む。その部分を押しと痛い。

起こりやすい種目

●テニス、バドミントン、野球、剣道など



手首の腱鞘炎

症状は？

手首を動かす際の周囲に炎症が起こり、手首が腫れたり痛みを感じたりする。

起こりやすい種目

●テニス、バドミントン、卓球など



オスグッド・シュラッター病

症状は？

運動をすると、ひざの少し下が痛む。その部分を押しと痛い。

起こりやすい種目

●サッカー、陸上、バスケットボールなど



腰椎分離症

症状は？

運動の後や、長い時間、同じ姿勢を続けた後、腰が痛くなったり、重く感じたりする。

起こりやすい種目

●野球、サッカー、柔道、バレーボールなど



中足骨の疲労骨折

症状は？

打撲やねんざなどのケガをしていないのに、足の甲に痛みがある。

起こりやすい種目

●陸上の長距離競技、サッカー、バスケットボールなど



もしも...ケガをしたときはアイシングが基本です

レスト	アイス	コンプレッション	エレベーション
Rest	Ice	Compression	Elevation
安静	冷却	圧迫	挙げる