



ごとろ整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 8 7月号

スポーツ障害について

〜其の二 野球肩について〜

今月は野球肩がテーマです。

野球肩とは野球の繰り返す投球による肩の障害をいいます。使い過ぎにより筋肉がこすれたり、様々な組織が関節に挟まれたり、軟骨が離れてしまうものまであります。野球肩とは総称であり、特定の怪我を指すものではありません。そのためしっかりとした診断が必要となってきます。

ここでは野球肩の中でも頻度の多い、「インピンジメント症候群」というものについて紹介していきます。

「インピンジメント症候群」とは肩の使い過ぎにより上腕（二の腕）を上げる時に肩関節にペインフルアークサイン（気をつけた姿勢から手のひらを外側に向け、肘を伸ばしたまま肩を横に上げ、60°〜120°の間で痛みが出る。その角度以外の所では痛みが出ない症状）がでる障害の総称をいいます。原因は肩峰下関節という烏口肩峰靭帯という靭帯（これが天井）と腕の骨の頭からなる関節で、ここで様々な組織（骨や筋、筋の動きを良くする袋、クッションなど）がインピンジ（突き当た

衝突するという意味）してその結果、炎症症状（腫れ、熱感、ずきずきした痛みなど）が起き、運動が制限され（肩が上がらないなど）投球が出来なくなってしまう。

ここで重要なのが、インピンジメント症候群という病名も総称となる為、同じインピンジメント症候群でも怪我の原因となっている場所が違ってくる場合があります。なのでしっかりと診断し治療することが大切となります。

特に棘上筋と呼ばれる筋肉（俗に言う肩こりのところの筋の奥にある筋）は血行が乏しいところがあり、使い過ぎが続く場合には最悪切れてしまったたりすることがあります。この筋は腕を上げる際に関節を引き寄せる作用があるのでさらに放っておくと腕を横に上げたまま保持できなくなったり、肩周りの筋肉が萎縮してしまう事さえあります。こうなると、肩の関節は不安定になり、抜けるような感覚が出てきてしまう事もあります。

また、インピンジメント症候群とは離れますが、小学生が過度の投球を行った場合、二の腕の骨の頭の成長軟骨（骨が縦に伸びるのに必要な軟骨）が離れてしまう事もあるので、肩の痛みを感じたらすぐに来院させるようにして下さい。ちなみに私副

院長の長谷川はインピンジメント症候群に悩まされ辛い思いをしたので、良く分かります（笑）

痛みは危険信号です。どんなに小さい痛みでも自分で判断せずにすぐに受診しましょう。小・中・高生が痛みがあるのに無理してプレーを続行している…

そのような話を良く聞きます。いろいろな事情もあると思いますが、小さい痛みだからと言って我慢してしまつと十分なプレーが出来ないばかりでなく、怪我を悪化させてしまうこともあります。

好きでスポーツをしているのにこんな状態になってしまつては意味がありませんよね？

自分で自分がスポーツをしているのか…何で自分がスポーツをしているのか…そんな事を考えるのも怪我の進行を止める第一歩になるかもしれません。

当院では野球経験者のスタッフがおられます。小学生から大学生、社会人等、幅広く対応しております。痛みの原因がフォームの場合、フォーム改善をおこなったり、技術面では簡単な練習法もご紹介いたします。（もちろん専門的な練習法も質問があれば応じます）

またトレーニグアドバイザーの佐々木貴也がトレーニングに関する知識・技術・経験を持っており、体を鍛えたい・トレーニング方法が知りたいと言う方はご相談下さい。

当院独自の「ボディコンディショニング療法」というスポーツ専門の治療法もあります。

これは、普段治療しない「筋膜」というところを特殊な手技により治療することで、動きを良くしたり、痛みを無くしたり軽減したりする、速効性のある治療法です。

大会にどうしても出なければならぬ…
大会前にコンディショニングを整えたい…

という方にお勧めします。詳しくは当院にお電話して頂くか、当院のサイトをご覧下さい。（ごとう整骨院で検索して下さい）
また直接来て資料を見たり、私長谷川に声をかけて下さい。分かりやすく説明致します。

（副院長 長谷川 政之