

第6回 成長期スポーツ障害

肩の スポーツ障害

Ayumifitness

山下歩美



もくじ

- 1 成長期の肩の障害について
- 2 野球肩（リトルリーグ肩）、肩インピンジメント症候群
- 3 ケア・ストレッチ
- 4 実技

成長期の肩の障害について

成長期は、肩の上腕骨にある軟骨部位の骨端線にストレスがかかることで怪我につながる。

肩の障害の多くは野球などの投球動作が繰り返すことにより骨端線にストレスがかかり痛み障害が起こる。



野球肩（リトルリーグ肩）

リトルリーガーズショルダー（Little leaguers shoulder）は、15歳以下の野球の選手に多くみられる肩のスポーツ障害で、上腕骨の近位骨端成長軟骨板の炎症あるいは損傷

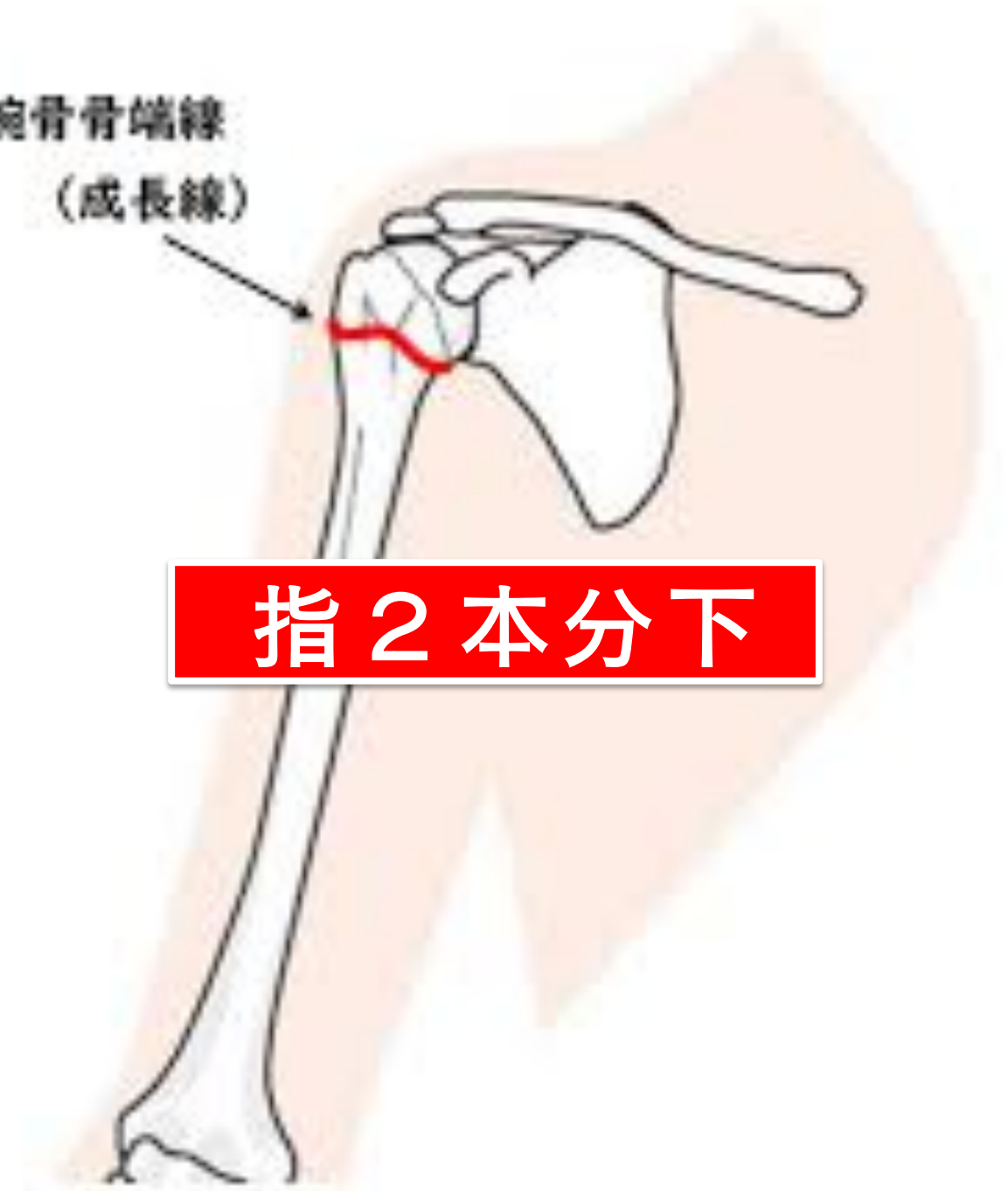


上腕骨近位骨端線

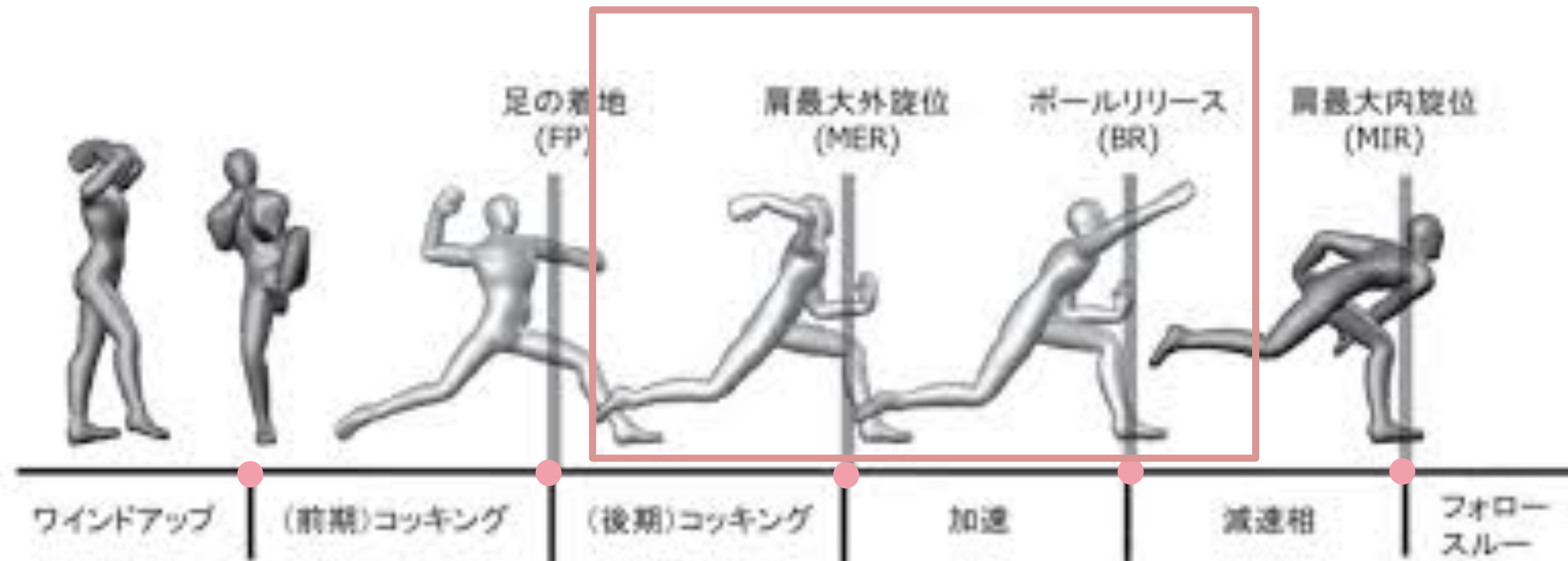
- 上腕骨の肩関節に近い部分
- 上腕骨頭と上腕骨幹部の境界
- 解剖学では「外科頸」と呼ばれる

上腕骨骨端線
(成長線)

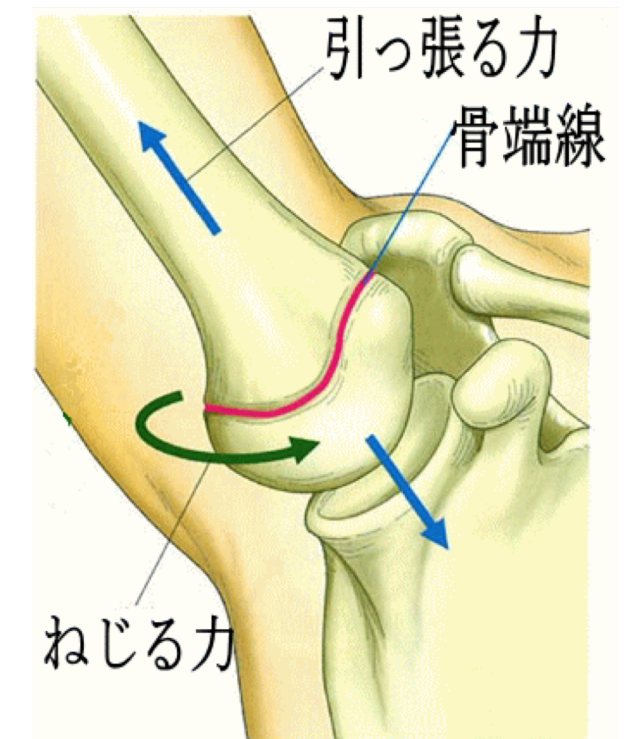
指2本分下



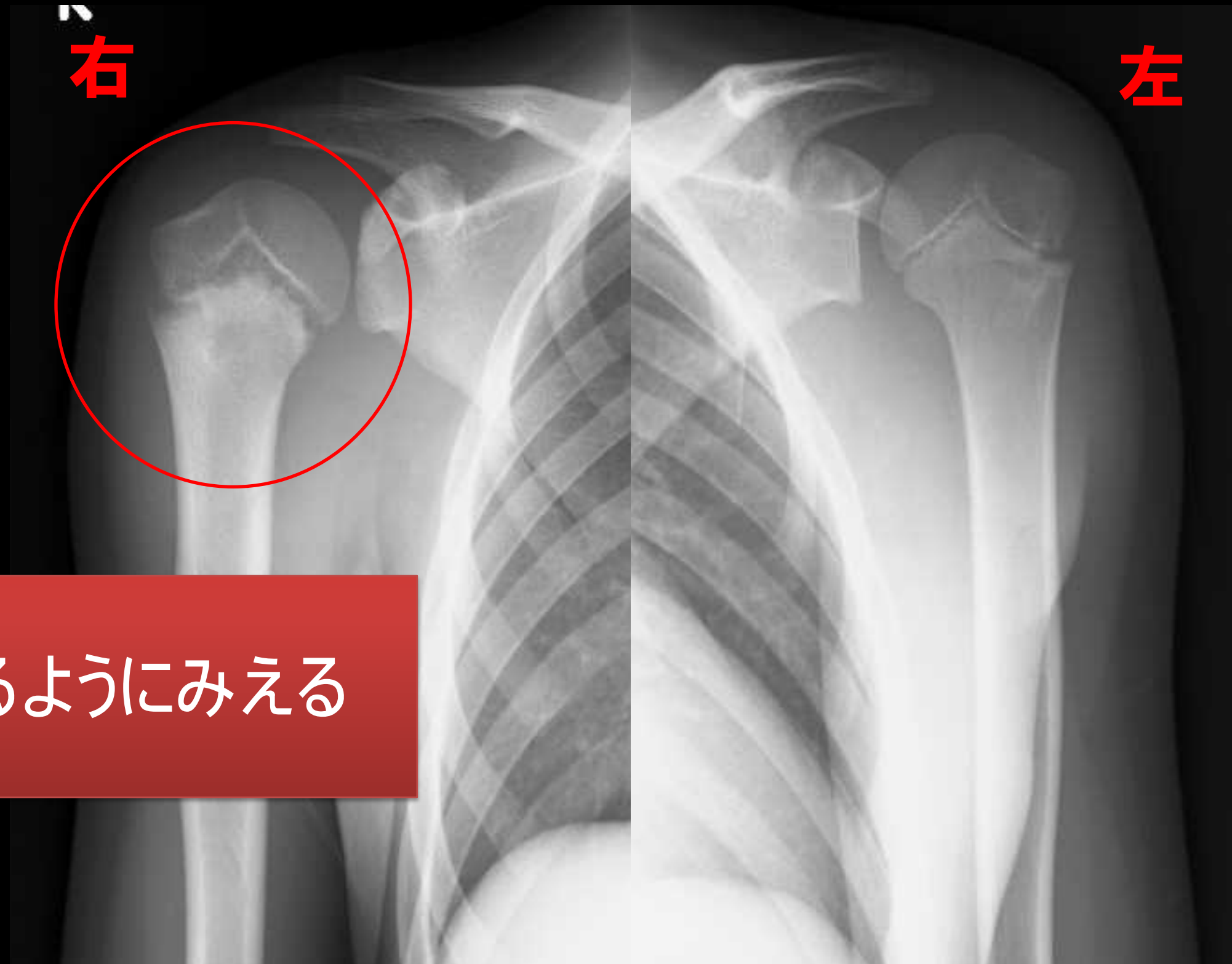
投球フォーム



- 肩最大外旋位からボールリリースにかけて骨端線に捻じれるストレス



レントゲン画像 上腕骨近位骨端線離解



骨が離れているように見える

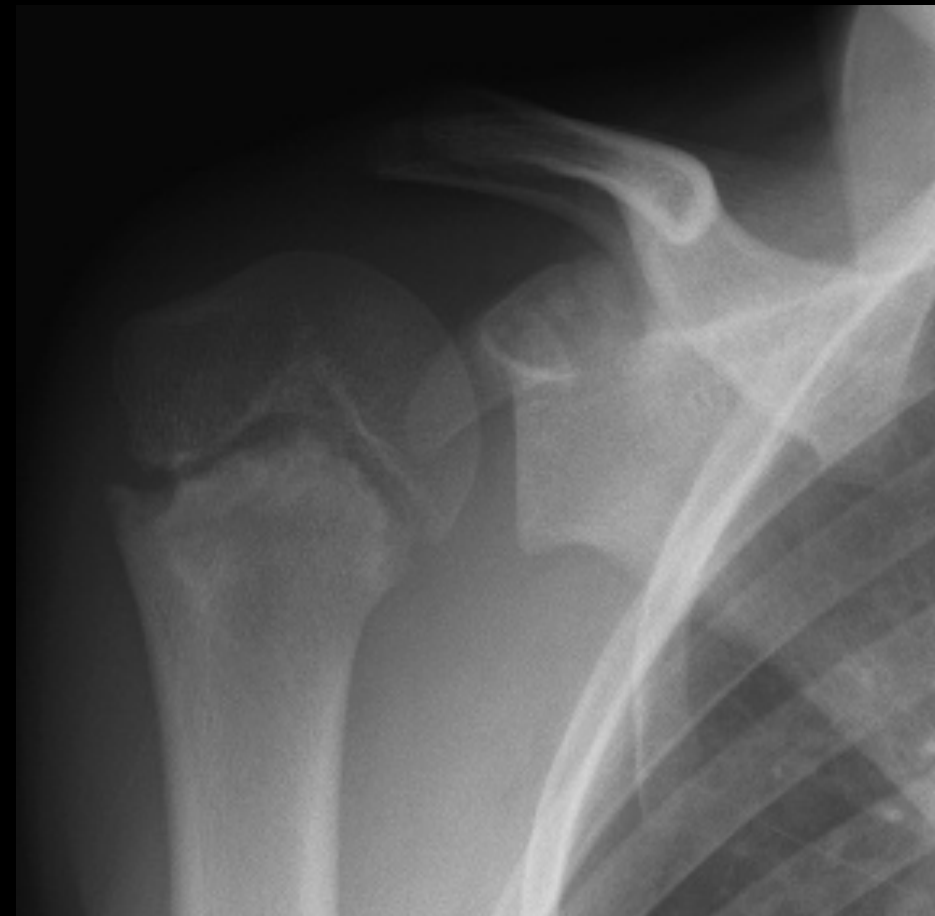
投球練習中に急に右肩に痛み

初診



疼痛の所見（＋）

1ヵ月後



疼痛の所見（－）
ノースロー継続

2ヵ月後



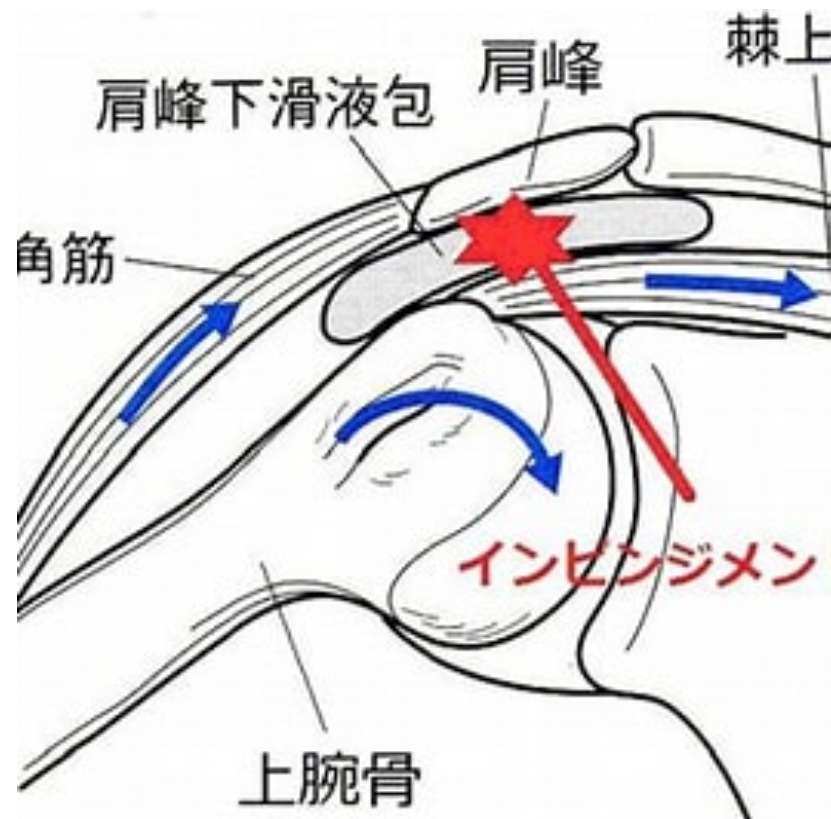
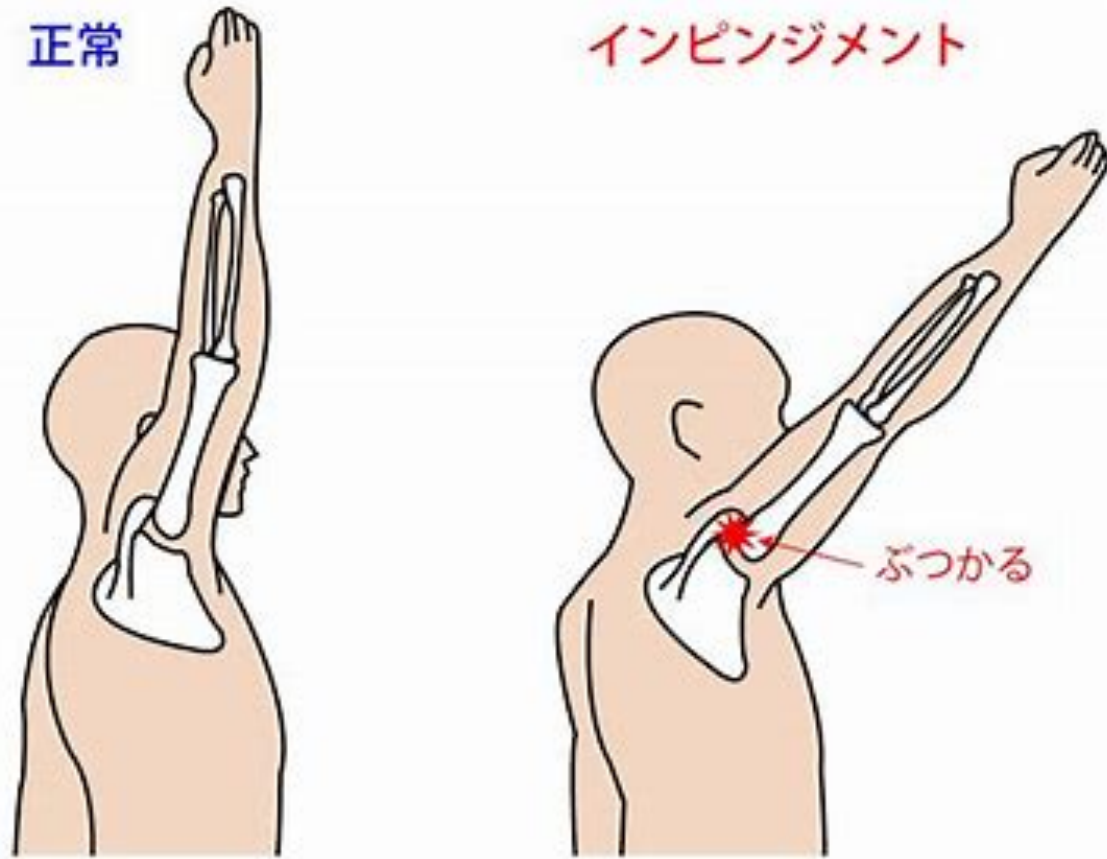
疼痛の所見（－）
投球開始

肩インピンジメント症候群

- バレーボール、バスケ、テニスなどオーバーヘッド動作を必要とする競技で起こる
- 基礎トレーニングとして取り入れられるウェイトリフティングでも起こる



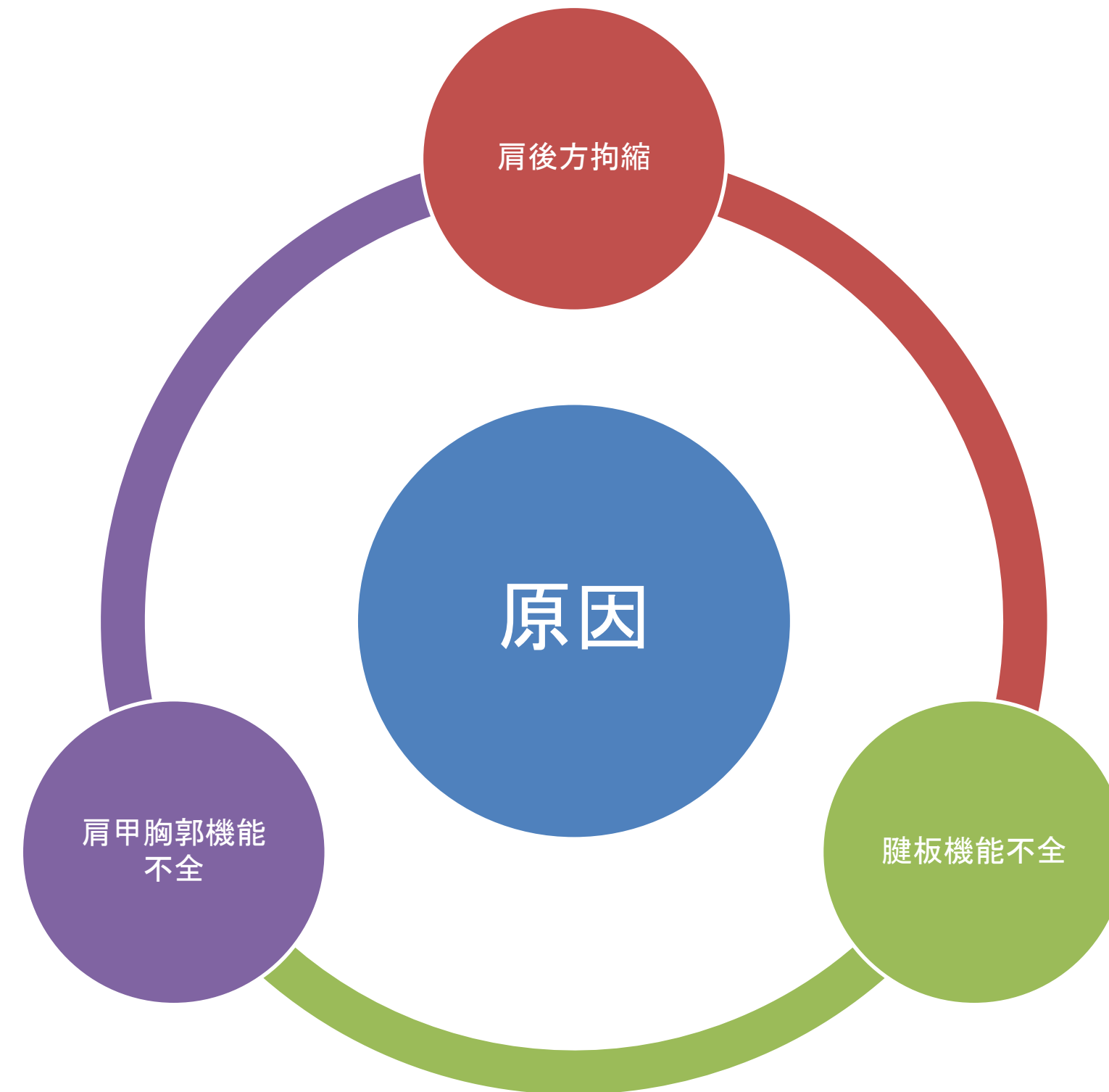
インピンジメント＝衝突



- 肩峰と肩腱板（インナー）が衝突して炎症を起こす病態
- 肩の痛みを引き起こす原因の44～65%を占める

リトルリーガーショルダー&肩インピンジメント症候群

痛みの原因

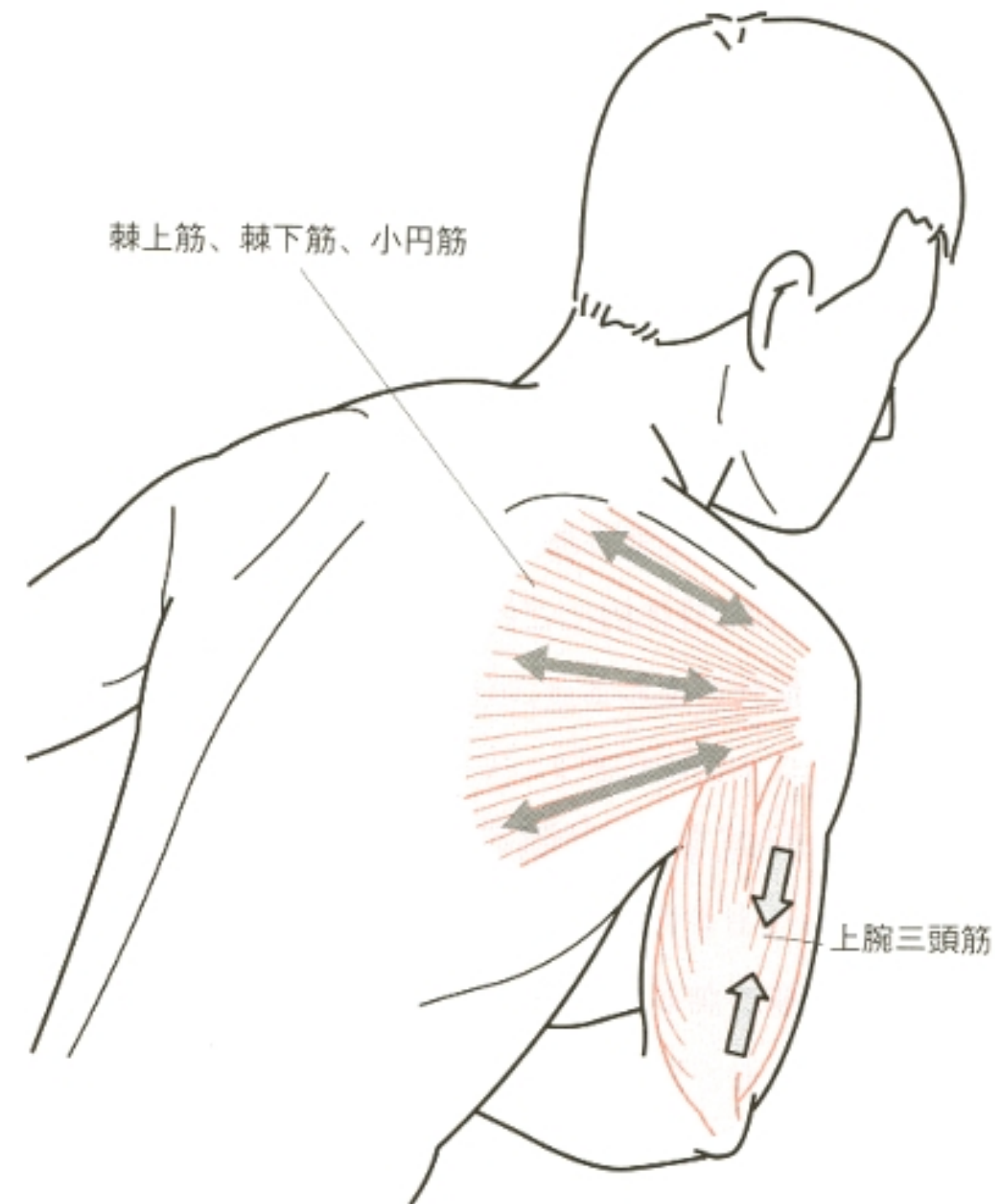


● 肩後方部拘縮

肩関節の繰り返しの内旋動作で
広背筋、棘下筋、小円筋等の
後方要素が硬くなっていく。



肩関節外旋筋が硬くなり
内旋制限が出現



ショルダーモビリティ



【方法】

- ・両手を背骨に沿わせる手を組む
- ・左右を入れ替えて行う

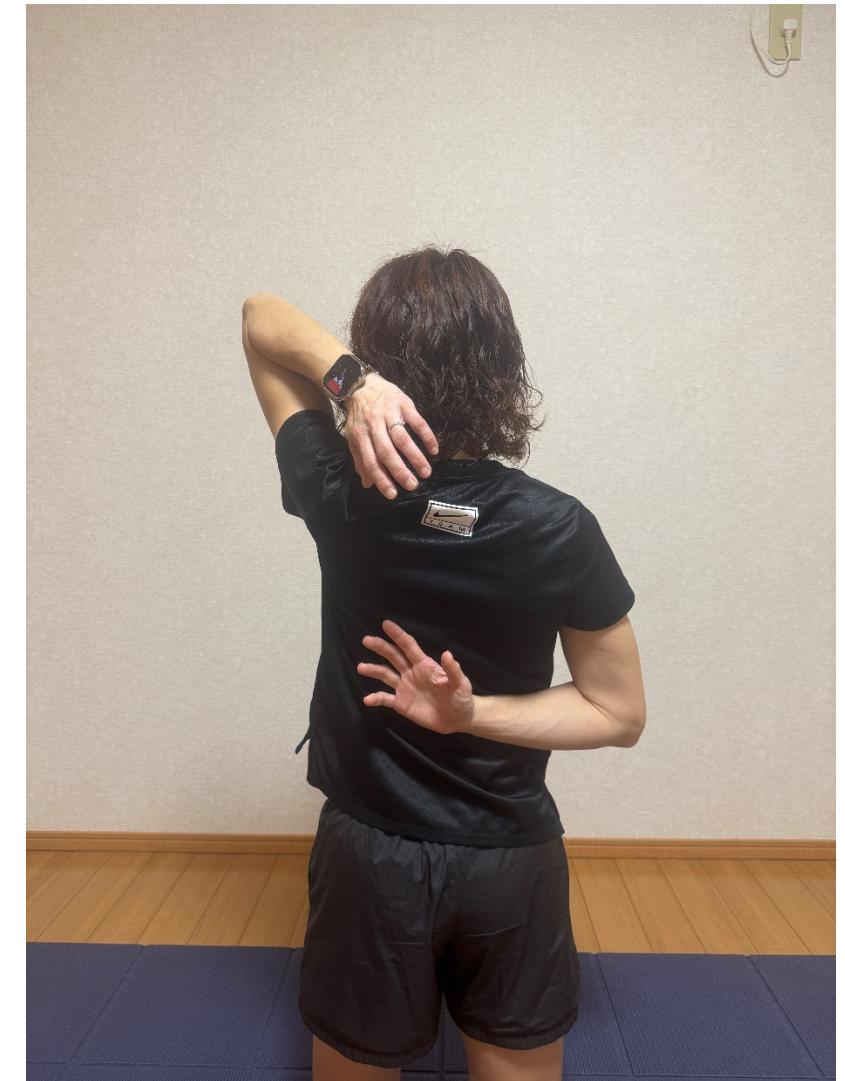
【チェックポイント】

上は肩外旋可動域の評価

※インピンジメントによる痛みがないか

下は肩内旋可動域の評価

※特に投げる方の内旋が低下しやすい



右肩の内旋制限あり



肩エクササイズ

インナーストレッチ

腱板（棘下筋・小円筋）＋広背筋の柔軟性 10回



肩内旋位で前腕を床につける。

肩内旋位を維持しながら、反対の腕を斜め前方にクロスするように伸ばす

1st外旋Ex

インナーマッスル(棘下筋)の筋力の向上 20回



- ・スタートポジションは首をすくめない位置で始める。
- ・脇を開けないようにして外 旋運動を行う。
- ・負荷は500g～1kg程度。 ※ 何も重りを持たないで腕の重さでもよい。
- ・全可動域で行うこと。

3rd外旋Ex

インナーマッスル(小円筋)の筋力の向上 20回



- ・トレーニングする側の腕を 反対の手で支える。
- ・肘を中心に外旋運動を行う。
- ・ゆっくりコントロールしながら行うこと。
- ・手首は動かないよう安定させ、全可動域で行うこと。

ゼロポジション外旋

インナーマッスル(棘下筋、棘上筋)の筋力の向上 20回



- ・肘を外転させ、ゼロポジションまで持っていく。
- ・首から下の部分をやや丸める姿勢を作り、その姿勢で肩の外旋運動を全可動域で行う。
- ・負荷はセラバンド(黄や赤)を用いてもよい

プランクローテーション

肩甲帯・胸椎回旋 10回



- ・肘を付き、手のひらと腕で 身体を支えた状態で、上半身を回旋させる。
- ・身体を回旋させた際に、上半身や下半身がぶれないよう手のひらと腕でしっかりを支える。

ウォールリフト

肩甲帯の柔軟性向上 10回～20回



壁におでこをつけて両手をバンザイの状態でセラバンドを両手で引っ張りながら肩を後方に伸展させる。