第７回成長期スポーツ障害

足のスポーツ障害

Ayumi fitness
山下　歩美

目次

01 成長期の足の障害について

02 シーバー病

03 アキレス腱炎

04 ケアストレッチ

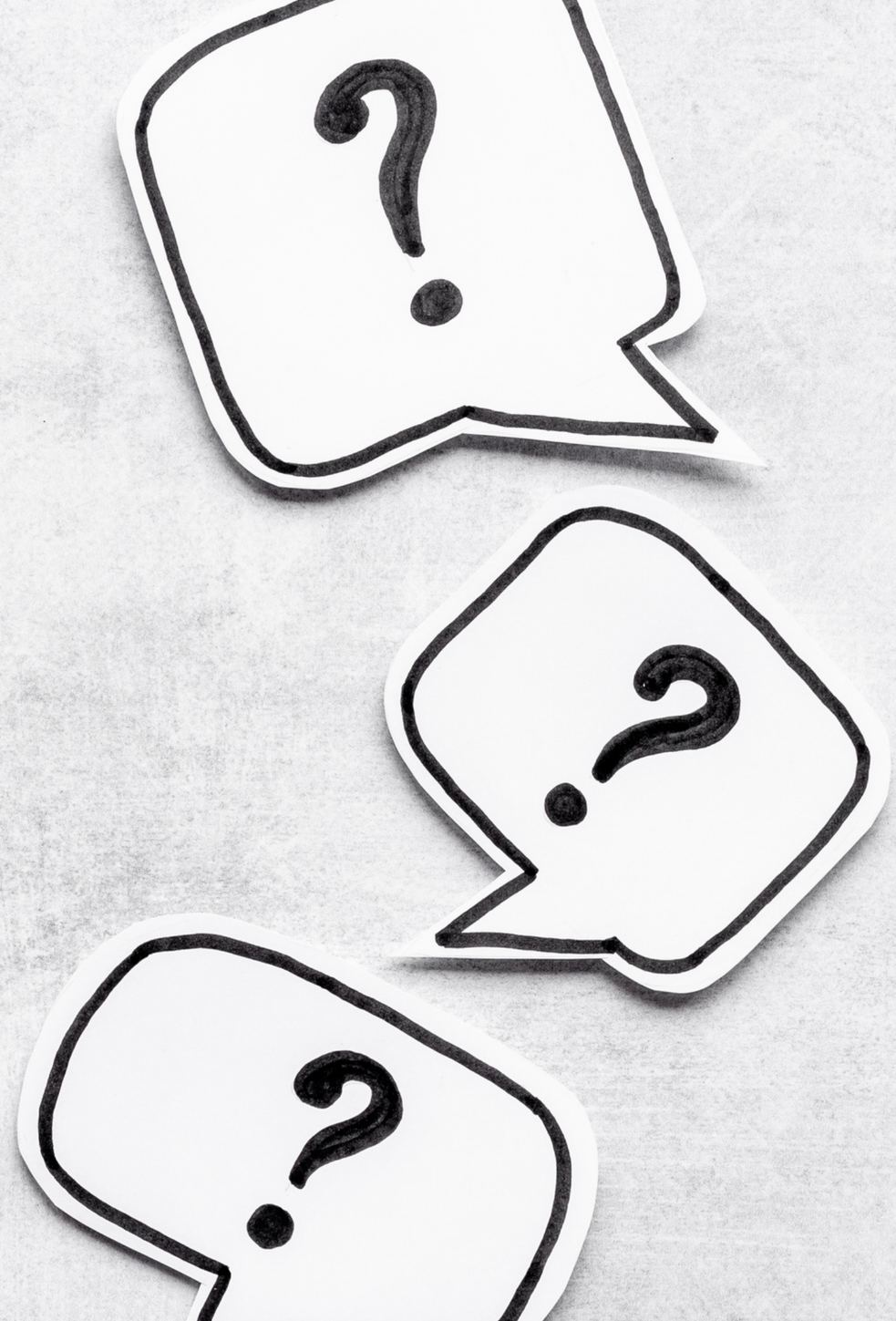
05 実技

成長期の足の障害について

成長期の足部の障害は急激な成長に伴い、骨や軟骨が発達する際に起こりやすいスポーツ障害や成長痛などがある。

特にシーバー病（踵骨骨端症）や疲労骨折、足関節の捻挫などが挙げる。

シーバー病ってなに？

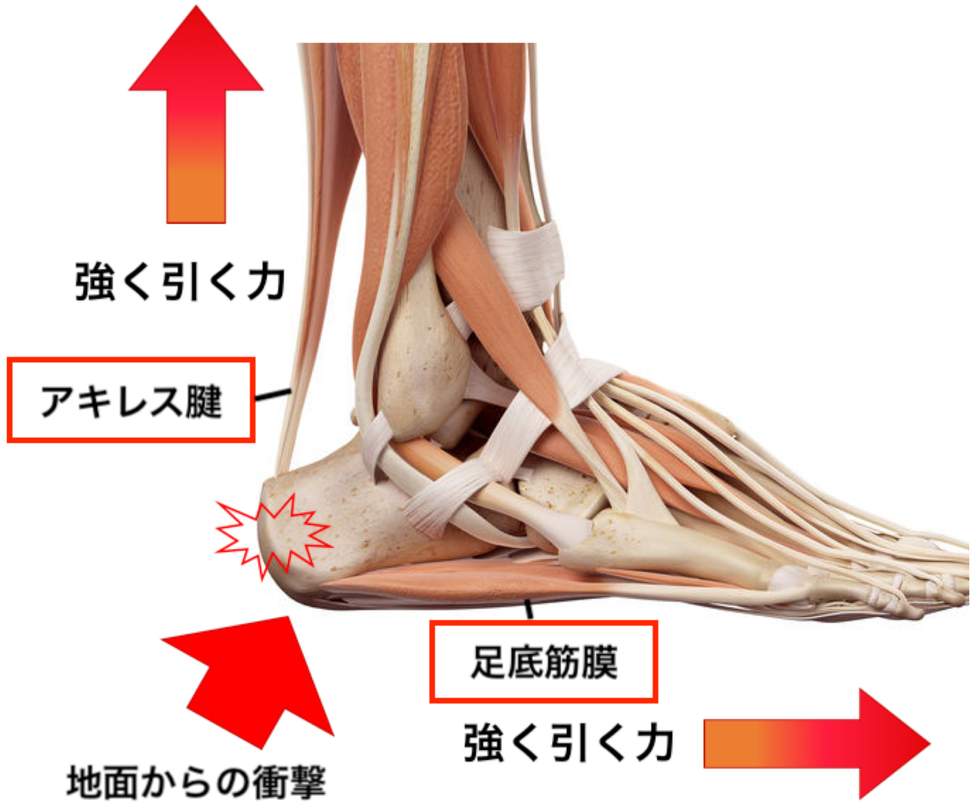


シーバー病（Sever病）

◆発症年齢　：小中学生。１０歳前後の男児に多い

◆痛みの部位：踵の後方（踵骨骨端部）

シーバー病の発生原因



踵骨に付着するアキレス腱の牽引力

踵骨への荷重や衝撃

踵骨に付着する足底腱膜の牽引力

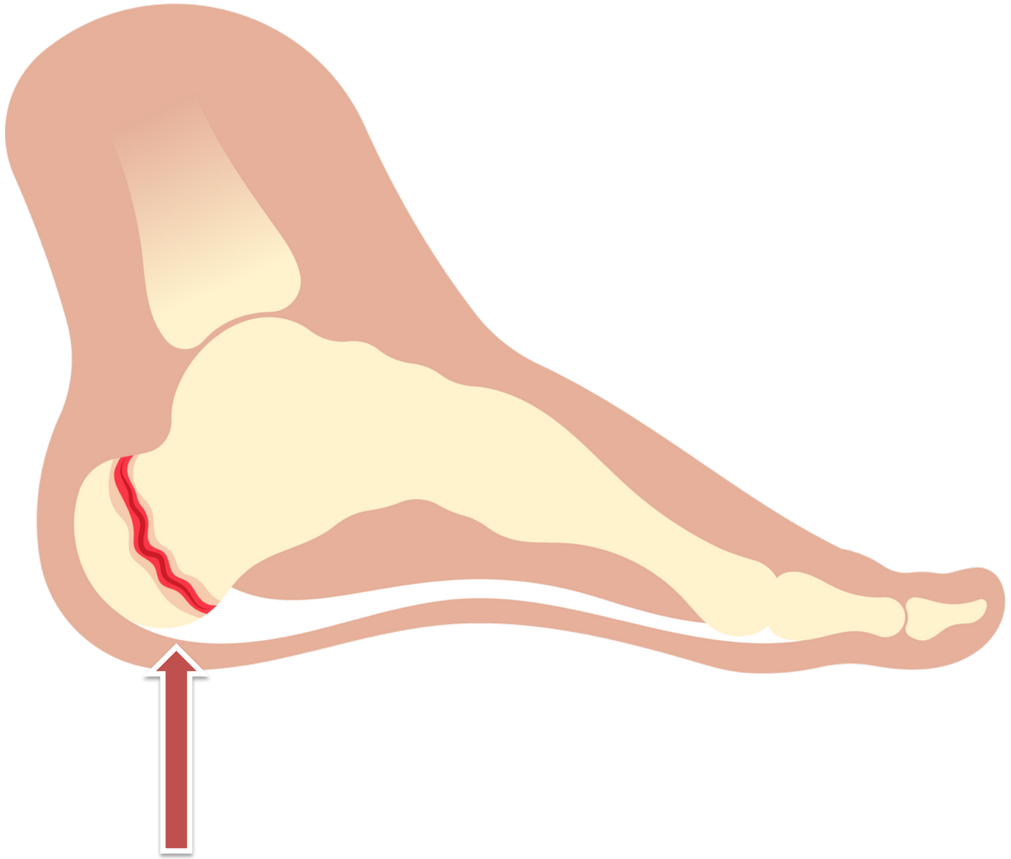
痛みの出る動作とタイミング

ジャンプ

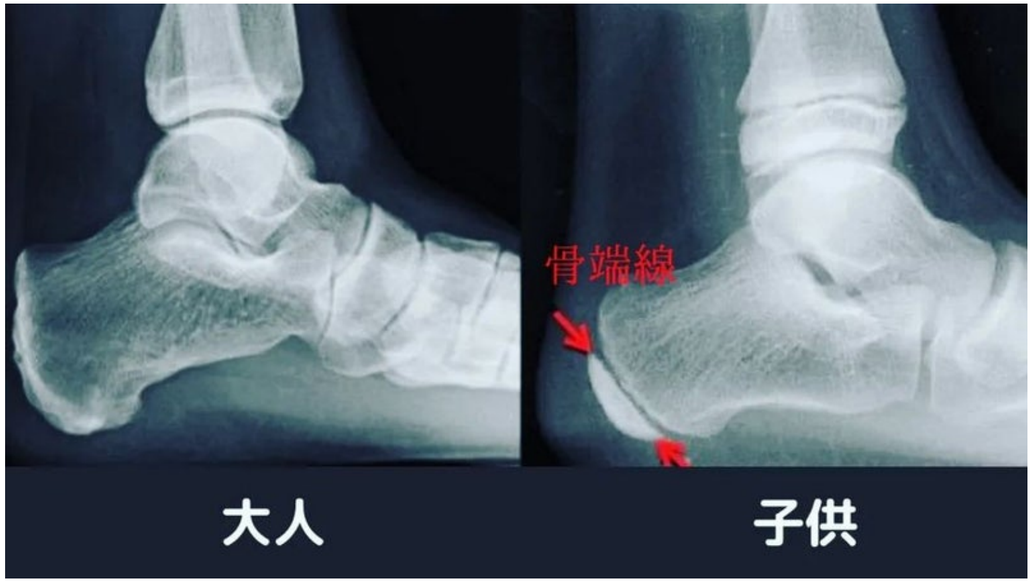
ランニング

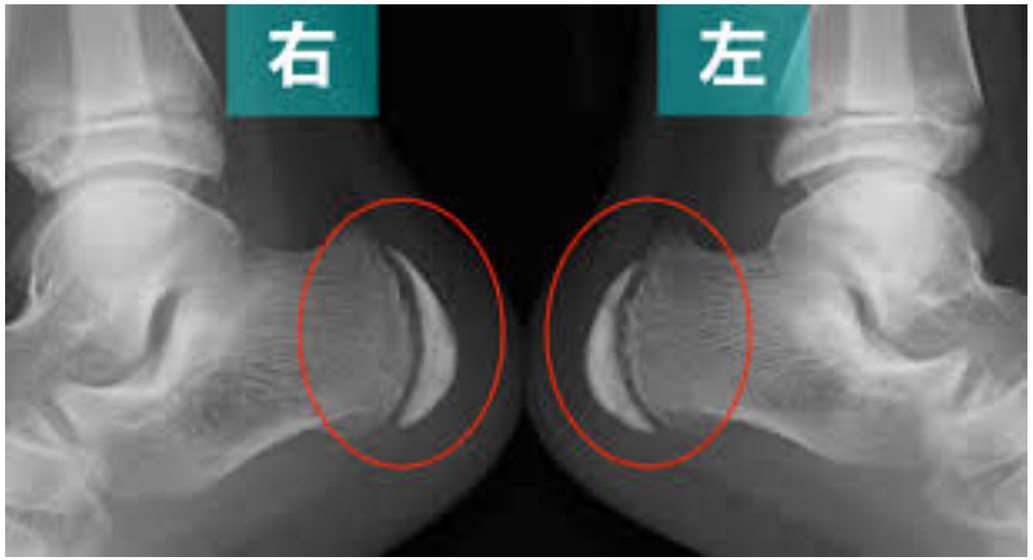
練習後

シーバー病の画像

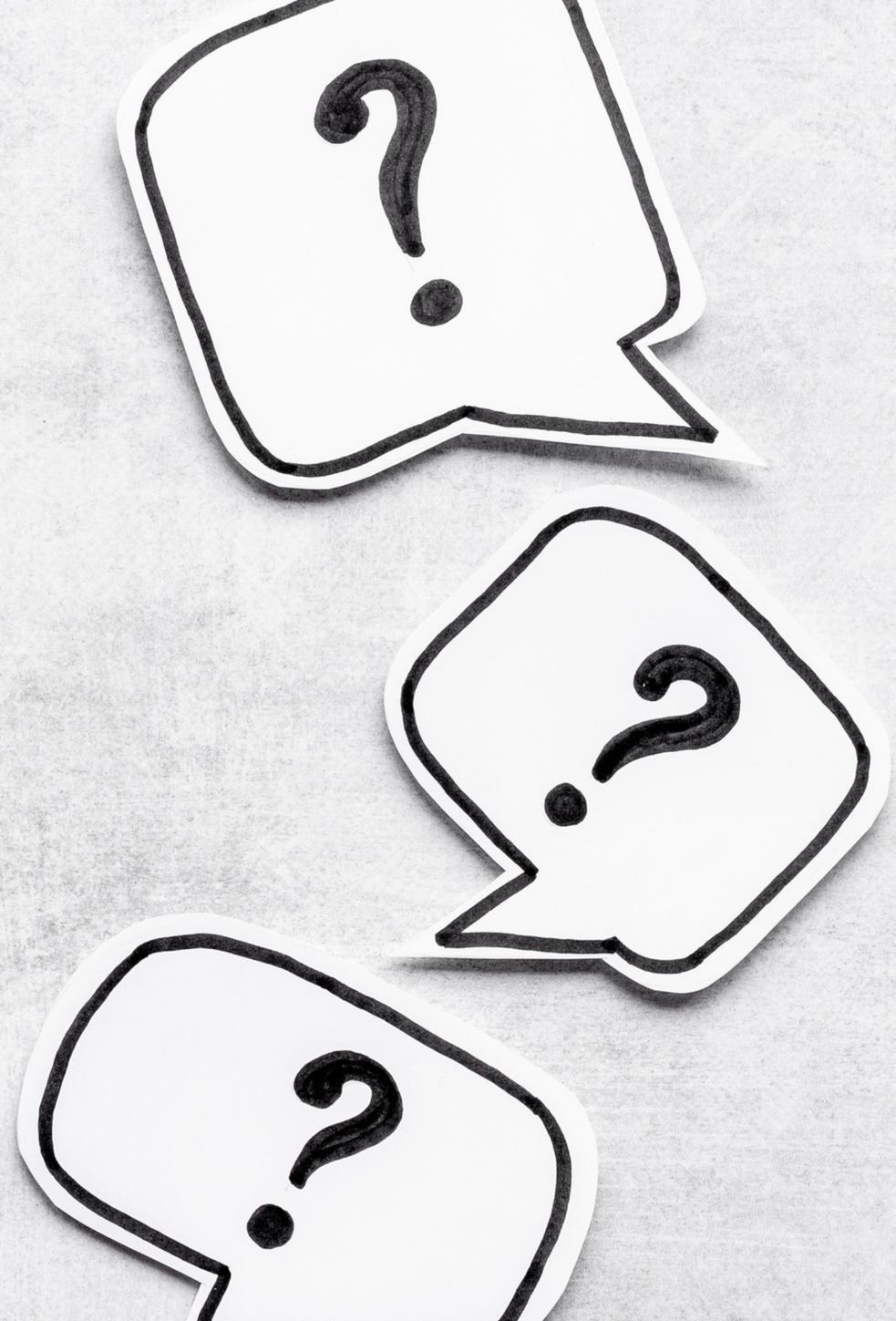


成長軟骨・骨端核





アキレス腱炎ってなに？



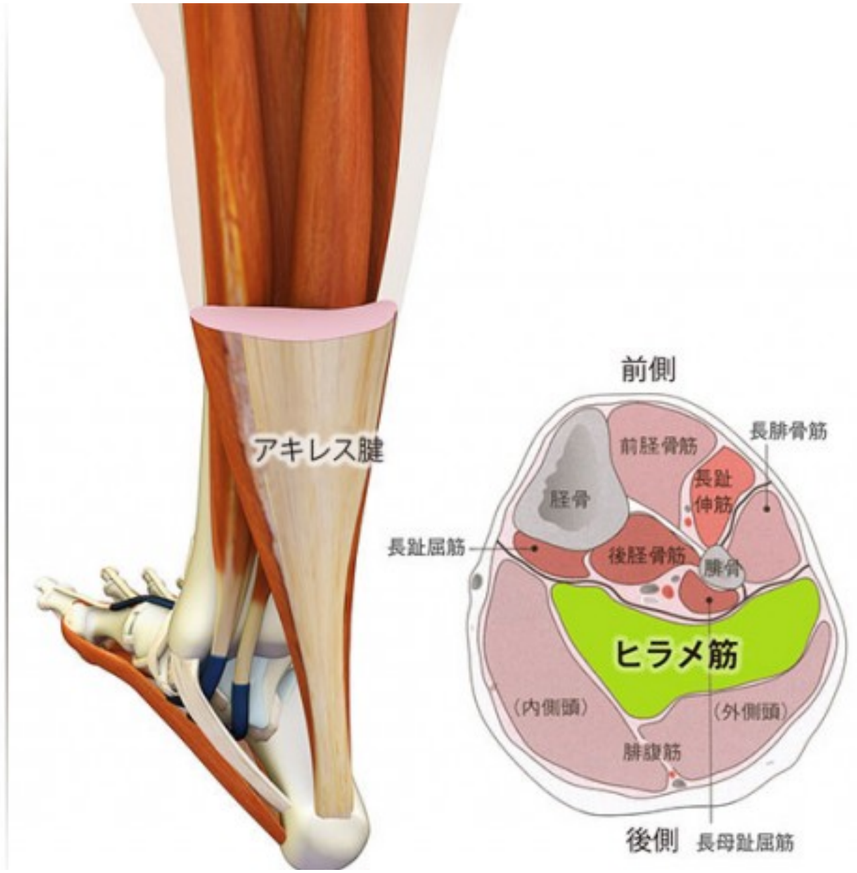
アキレス腱炎

◆発症年齢　：小学生高学年～中学生。

◆痛みの部位：アキレス腱実質部（踵の上）

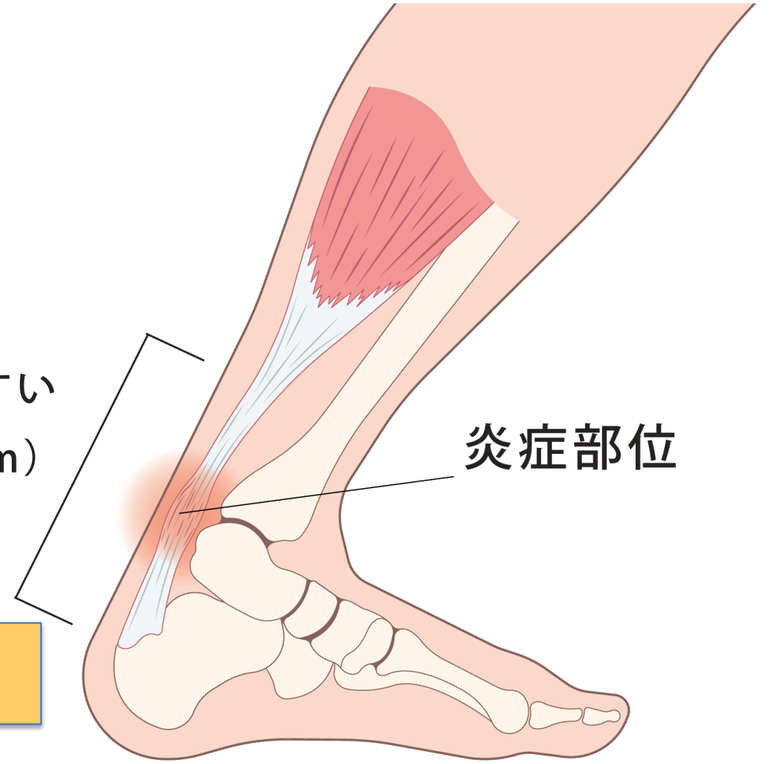
◆好発スポーツ：長距離・跳躍系スポーツ

アキレス腱とは



足のふくらはぎの腓腹筋とヒラメ筋を
踵骨隆起に付着させる腱

アキレス腱炎の症状

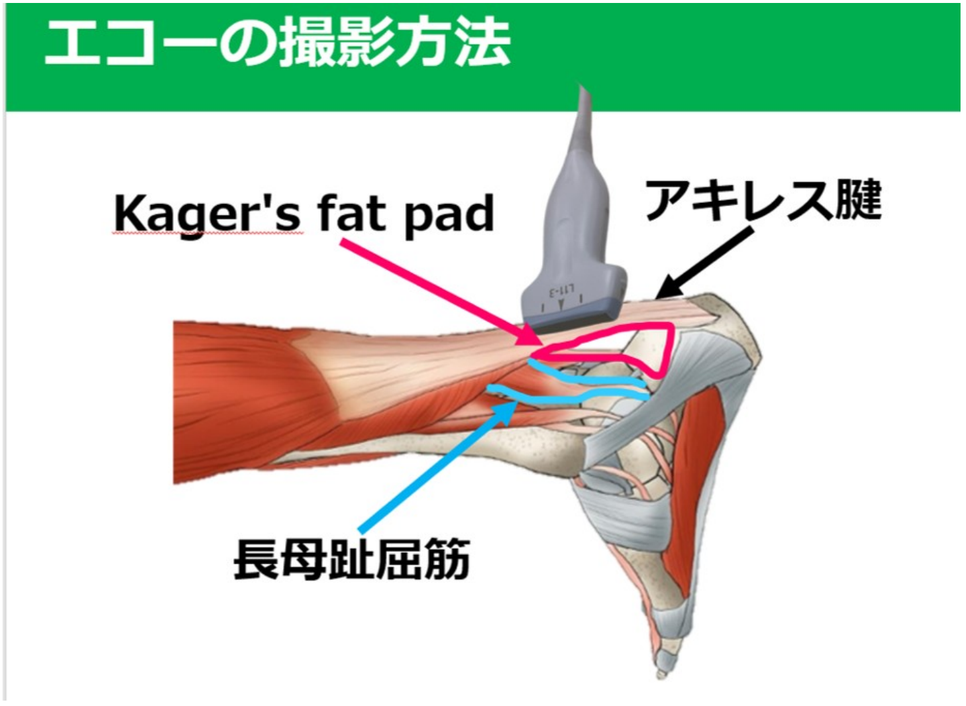


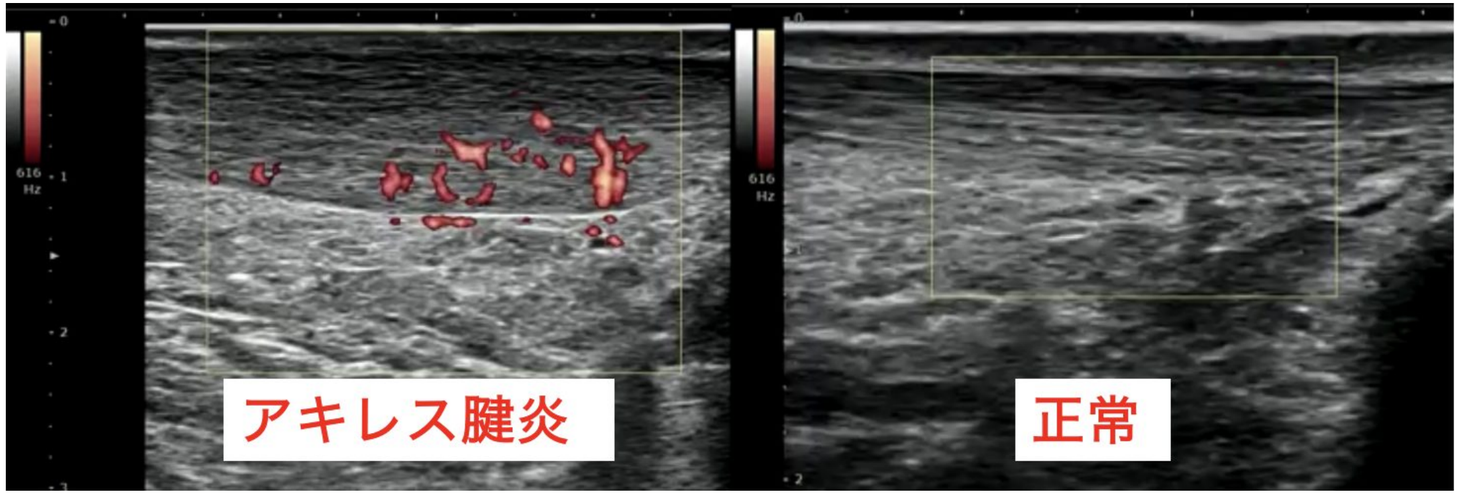
歩くとアキレス腱が痛い

アキレス腱の腫れ（熱感・発赤）

アキレス腱を揉んだり・押すと痛い

アキレス腱炎のエコー画像

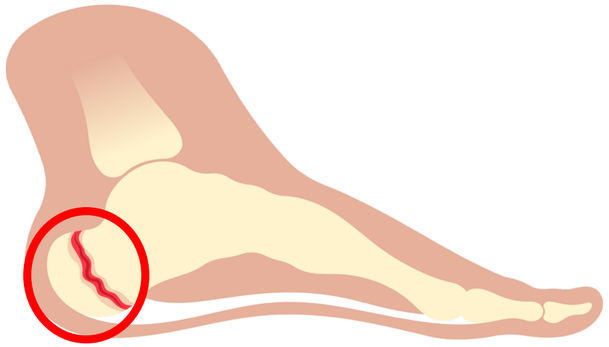




シーバー病とアキレス腱炎の鑑別ポイント

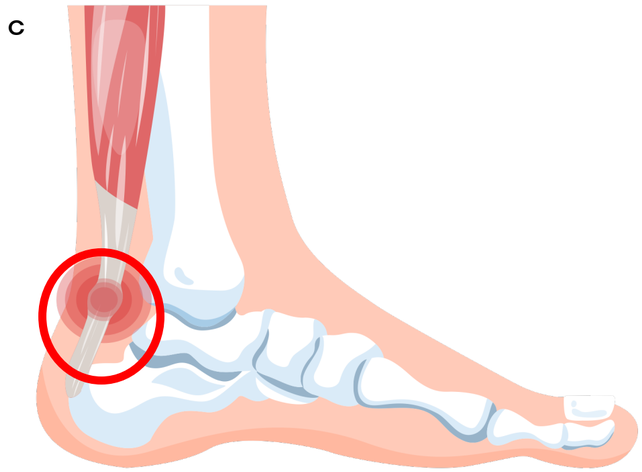
痛む場所が一番の見極めポイント

シーバー病



踵の下や後方

アキレス腱炎

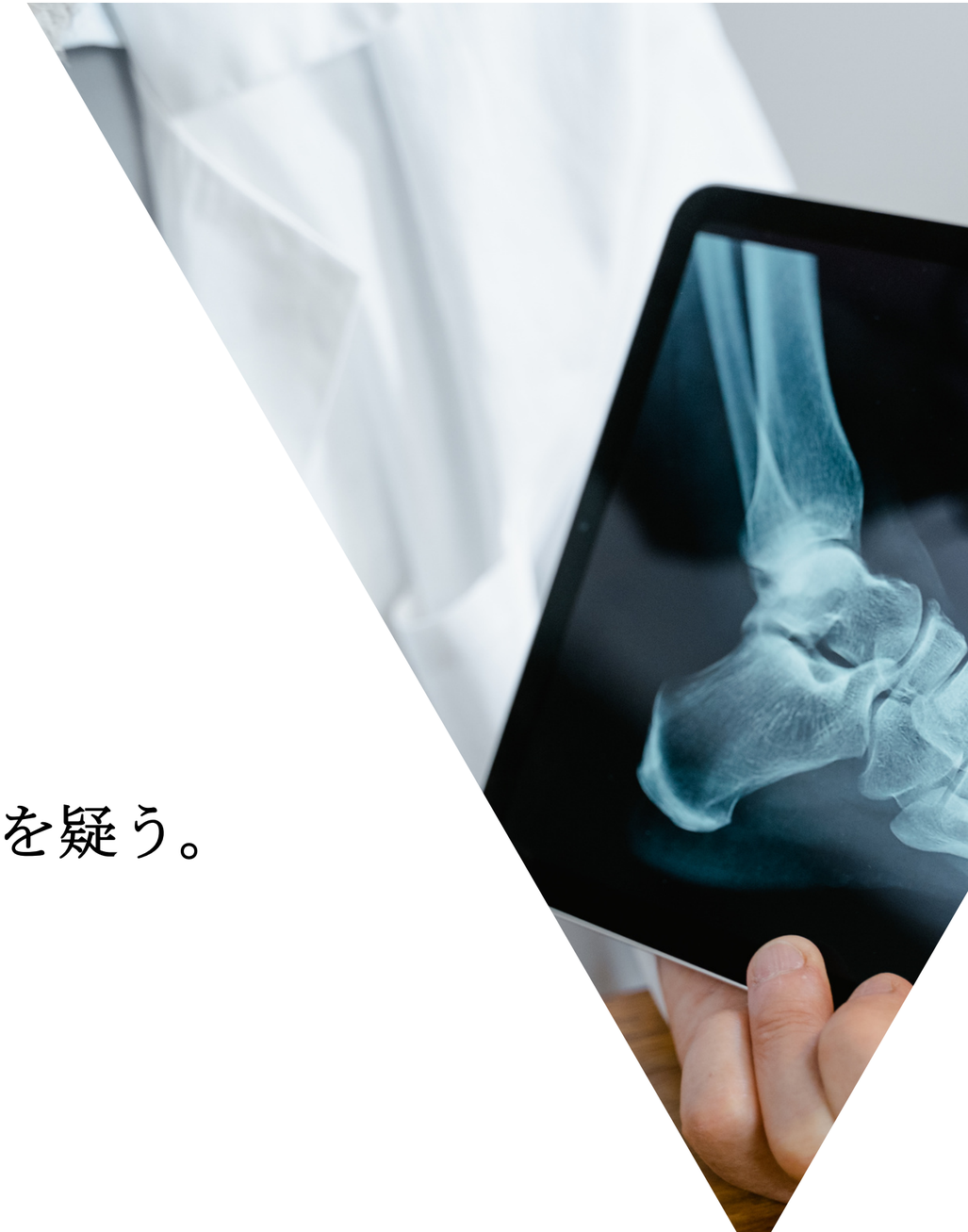


踵のすぐ上

シーバー病とアキレス腱炎は併発することもあり、

正確な診断には整形外科での診察が必要。

成長期の子どもで踵が痛い場合は、まずシーバー病を疑う。



シーバー病のケア・ストレッチ

足底腱膜エクササイズ

- 足裏のケアと横アーチの形成を行います。
- ボールを足の裏におきます。
- 親指のとなりの人差し指の付け根にボールを置きます。
- 踵をつけたまま、足の指を握って、開いて、繰り返します。

ヒラメ筋ストレッチ

- 両足を前後に開いて膝を曲げる
- 後ろ足のヒラメ筋を伸ばすには、重心を後ろにかける
- 両足の足底はしっかりと全体を床につけておく

腓腹筋ストレッチ

- 後ろ側の膝はしっかり伸ばす
- スプリット姿勢から体を反対に捻り更にストレッチをかける

その他、対処方法

アイシング

- 痛みが強い場合はアイシング
- 踵を包むように
- 15分～20分

サポーター

- 衝撃を緩和し骨の負担を軽減させる。