

勝利は一勝、健康は一生！

少年少女のスポーツ疾患（その2－整形外科的疾患②）

前号の続き(成長期に好発する疾患)

オズグッドシュラッター(Osgood-Schlatter)病

【すねの上のほうがかぶのようになって運動をすると痛む、押しても痛い。】

スポーツを活発に行う発育期の男子に多く見られる骨端症である。急激な成長により膝蓋伸展機構が緊張状態にあるところに、スポーツ活動による膝蓋腱の牽引力が繰り返して加わって発生すると言説が有力である。骨の成長が筋の成長に先立って起こるため、相対的に短くなった筋・腱が下腿骨の一部を引っ張るため骨が増殖して起こる、成長期に特有の疾患である。

痛みのあるときは比較的安静を保ち、やさしく大腿四頭筋ストレッチを行い筋の伸長を促す。疾患の性質上発育の停止とともに軽快する。腱にひかれ増殖し盛り上がった骨は一生残る。

成長が停止した段階でなお運動時痛が見られる場合は、手術的に骨片を摘出することで軽快が見られる。成長期の子供の身体は大人の身体とは全く異なることに留意し指導することを心掛けています。

踵骨骨端症(Sever 病)【小学校で長距離走が始まってから、かかとの後ろを痛がる。】

幼少児は運動後に踵の後下方の痛みを訴えることが多い。X線写真では骨端核や硬化像、分節像などがみられるが、同じ症状でも痛みが出ない場合も多い。この像が病的な像なのか、単なる成長過程のものなのかは不明である。予後は良好で機能障害を残すことはない。したがって保存療法としては局所の安静や温熱療法を行い、靴の踵を高くしたり、クッション材を敷いて踵をストレスから保護する。原因としては、アキレス腱の過牽引、急激すぎる成長、踵への衝撃など種々の説があるが、明らかではない。

ここまでは、成長期に好発する整形外科的疾患でした。

●ここからは、全年齢で起こる一般的な整形外科的疾患です。

膝痛(ジャンパーズ・ニー)

バレーボールやバスケットボールの選手などのジャンプ・着地を頻繁に繰り返すスポーツで起こりやすい。急性の痛みがなくある程度の運動は可能なので、軽視してそのため重症化して医療機関にかかった時には運動禁止となり、手術適応となることが多い。

オズグッドシュラッター病よりも年長の者に多くみられる。オーバーユースによる場合が多いので、安静、休養、温熱、ストレッチ・マッサージなどにより循環を良くし、保存療法により炎症の自然治癒を促す。

過労性脛部痛(シンスプリント)

走り始めると下腿の後下方に痛みが出る、走り続けると痛みは一旦治まるがしばらくすると強い痛みが出現する。安静にしていると痛みはない。前方外側の anterior shin splint とは区別される。

能力以上の筋の過剰な使用、不適正なフォームで走ることによっておこるスポーツ障害である。

保存療法が一般的であり、安静とリハビリテーション(ストレッチ・温熱療法・軽運動による循環改善)で炎症の養生を行い、また走りのフォームを改善する。