

# スポーツ障害 ～股関節～

スポーツにおける股関節周辺の痛みは、特にサッカーや陸上選手に多くみられます。スポーツに関連した股関節周辺の痛みは、骨折や靭帯断裂など、明らかに外傷が原因である怪我よりも、体幹から下肢の可動性・安定性に問題があるため、負担が蓄積した怪我が多くみられます。

## 【スポーツにおいて発生しやすい股関節の怪我】

- ・ 股関節唇損傷、股関節滑膜炎
- ・ 恥骨結合炎、疲労骨折
- ・ 内転筋や腸腰筋の炎症
- ・ スポーツヘルニア、その他内臓機能が原因の痛み



## 【原因】

体幹・下肢のどこかに問題があり、股関節の組織に負荷が集中して痛みが発生していることが多い。

※内臓機能が原因である痛み、臼蓋形成不全など生まれつき股関節が良くない方を除きます。

## 【よくみられる問題点】

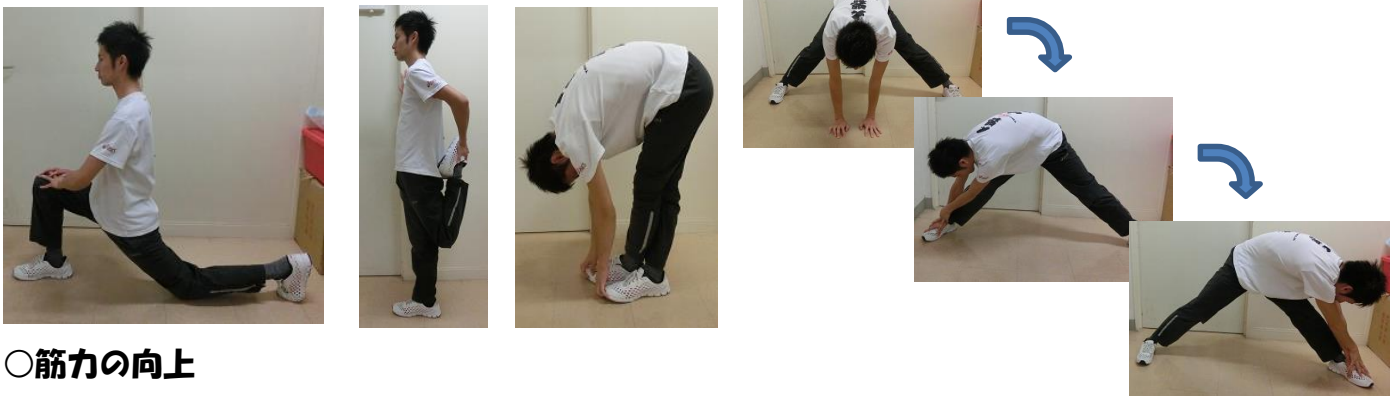
- ・ 股関節の異常可動性(動く範囲が過剰)
- ・ 股関節の不安定性(臼蓋形成不全など)
- ・ 股関節筋力のアンバランス(力が強い筋に偏りはないだろうか)
- ・ 腰椎、骨盤の不安定性(体幹筋力の低下)



## 【リハビリテーション】

各個人により問題点が違うため、担当理学療法士に相談して指導を受け、問題点を改善させるよう努めましょう。

### ○柔軟性の向上



### ○筋力の向上

