

スポーツ障害 ～肘関節～

野球の練習中、ボールを投げるとじわじわ肘が痛くなり、ボールを投げる度にひどくなってくる。テニスやゴルフでもボールを打てば打つほど肘に痛みが走る、などの経験はありませんか？それは**スポーツ障害**による症状です。野球の場合は**野球肘**、テニスの場合は**テニス肘**と呼ばれています。どちらの場合も、それぞれのスポーツで必要な動作を行うときに肘の痛みが発生して、通常必要な動作が行えなかったり、日常生活に支障が出てしまうこともあります。

【野球肘】

「野球肘」は過度に繰り返される投球動作が誘引となって肘関節の軟骨部分・靭帯部分・筋や腱の付着部などが障害を受けて発症するスポーツ障害です。

野球肘は、早期発見、早期治療がとても大切です。

初期の段階では痛みはそれほど強くないので、我慢した結果として進行してしまい、長期の休養や手術が必要になるケースがあります。重症化しないためにも、日頃からのチェックが大事になってきます。

離断性骨軟骨炎（外側型野球肘）

13歳から17歳の発育期に発症します。

投球の加速期に働く外反ストレスに伴う上腕骨小頭への圧迫と、フォロースルー期の橈骨頭の回旋せん断力が原因です。多くは、痛みがあるのに悪いフォームで無理に投球を続けてしまった結果起こります。骨が遊離してしまった状態では、手術を要する場合があります。軽症なら投球を一時的に禁止し、ストレッチや投球フォーム指導で治ります。後述する内側型野球肘と異なり、投球禁止期間が長くなってしまいますので、投球時に肘の外側に痛みを自覚したら、早期に受診し、適切な指導を受けましょう！

内側上顆骨端線離開（リトルリーグ肘）

発育期（10歳からそれ以下で）には上腕骨内側に成長軟骨帯、いわゆる骨端線というものがあります。この部分は、外力ごとに牽引力に対して弱く、離開（剥離）をおこしてしまうことがあります。

症状は、投球時痛、腫脹、肘関節の屈曲拘縮。

フォーム指導が必要となる場合もあります。時にギブス、装具による固定などを行います。

○なぜ成長期に多いのか？

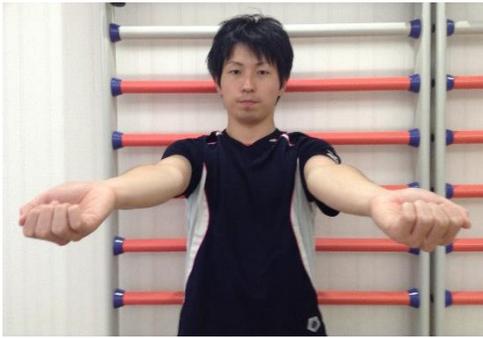
成長期の子供の骨には骨端線と呼ばれる、大人には見られない骨の特徴があります。

この骨端線の部分は**柔らかい骨（軟骨）**でできていて、**脆く・損傷を受けやすい**という弱点があります。



自分の身体をチェックしてみよう！

(1) 肘を曲げ伸ばしすると、投げる側の肘が反対側に比べて曲がらない、伸びていない



投げる側の肘が伸びきらない



投げる側の肘が曲がりにくい

(2) 投げる側の肘の関節を押すと痛い部分がある



肘の内側



肘の外側

※痛みがあるとき、これらの項目に当てはまる場合は、専門医に診てもらいましょう

【テニス肘】

・上腕骨外側上顆炎（バックハンド肘）

手関節背屈、前腕回内位で前腕伸筋群に連続的に負荷が増大することにより、伸筋腱の付着部である上腕骨外側上顆に炎症、時に腱の微細断裂をきたすものです。

スポーツ以外でも、仕事による過労などでもおこる、非常に多い疾患です。日常ありふれた障害ですが、消炎・安静のみでは炎症を繰り返します！ストレッチを含めた、日常生活指導が必要です。時に再発を繰り返す人では、体幹のバランス異常が原因になっていることもあり、動作指導が必要となることもあります。

・上腕骨内側上顆炎（フォアハンド肘あるいはゴルフ肘）

これは手関節を屈曲する屈筋群、前腕を回内する回内群が上腕骨の内側上顆に付着するため、繰り返す負荷によりその付着部に炎症、微細断裂をきたす。

治療は急性期のアイシングに始まり、局所注射を含めた薬物療法、ストレッチや動作指導などを併用します。

