

スポーツ障害を防ごう

スポーツ障害
とは

スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる（＝使い過ぎる）ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール

こんな症状 膝の前面が痛む

シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール

こんな症状 腕を上げようとするとうちが痛む

腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳

こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む

もしも痛みを感じたら…

① まずは応急手当 … すぐにプレーを中断して安静に。患部を固定し、冷やす。

② 運動方法を見直そう … ☐ 時間をかけて準備運動やストレッチを行っている？
☐ 正しいフォームでプレーできている？

☐ 練習量や練習強度は適切？

☐ 睡眠をしっかりとれている？

痛みを我慢すると復帰が遅れることも…「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」…そう思って痛みを我慢していると

悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうこともあります。痛みが強いときは、早めに病院へ行こう。

予防のカギは ウォームアップ&クールダウン

ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域を広げましょう。

クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

