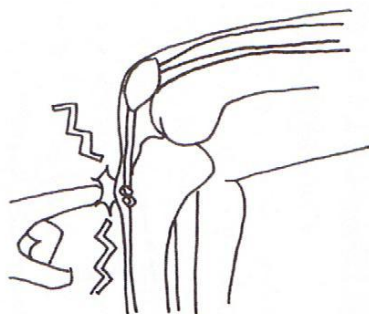


中川接骨院だより

平成 21 年 11 月 1 日発行 第 57 号

思春期の筋トレは、スポーツ障害の元

★バスケットでの膝の下の骨の痛み



バスケットボール等のジャンプを繰り返すスポーツでは、腿の前側にある大腿四等筋と呼ばれる筋肉に負担がかかることとなります。この筋肉は、一部を除いて腿の骨上部の足の付け根から始まり膝のお皿まで伸びていて、そこから腱という組織に変わって膝の下の骨の出っ張りについています。

したがって、ジャンプをして膝が伸びた時と着地した時に、筋肉の力で膝の下の骨の表面が引っ張られます。これを繰り返すうちに、まだ硬い骨になっていない骨の表面がはがれようとした時に痛みが出るのです。



★身体をねじるスポーツによる腰痛

もともと身体は、大きくねじるようにできていません。

背骨は、首と背中と腰にわけることができますが、首の七つの骨の関節だけが回転しやすくできています。

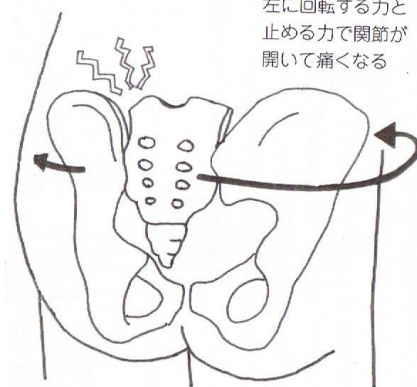
背中の部分の 12 個の骨には、肋骨が付いています。肋骨は、肋骨筋と呼ばれる肋骨の間をつなぐ筋肉が付いているためにカゴのようになっていて、ある程度しかねじることはできません。腰の部分の 5 個の骨の関節構造は、前後に動きやすく、左右にねじるようにはできていません。したがって身体が大きな回転をおこすためには、骨盤全体を回転させなければなりません。

テニスでは、強いボールを打つために、回転している骨盤の動きを打つ瞬間に止めるようにします。この 2 つの反対の力によって、お尻の上部の骨の出っ張っているところにある仙腸関節と呼ばれるところが無理やり開かされてしまいます。その結果痛みを感じるようになるのです。

この時期は厳しい筋力トレーニングはしないで硬骨の成長を高めるような栄養を多く取るようにします。

後ろから見た骨盤

左に回転する力と
止める力で関節が
開いて痛くなる



第 55 回『富山県柔道大会』で佳菜恵が優勝

10 月 12 日に『富山県柔道大会』が砺波体育センターで開催されました。

毎年、砺波市柔道連盟が主催し、県内の招待チームが参加します。我が家の長男貫志(中 2)と長女佳菜恵(中 1)がこの大会に出場しました。

佳菜恵は 52kg 級で優勝しました。貫志は……?

次は 11 月に小杉で開催される県選抜大会です。

この大会に優勝出来れば、来年の全国大会出場が見えてくるはずですよ。

父談

当院での症例

高岡市在住 女性

【問診】自宅近くで、夜間に配り物をしていて足元が暗かった為につまづき転倒した際に右手を着き負傷

【検査】ドロップアームテストで激痛、棘上筋腱の圧痛、外転運動制限、運動痛著明、以上のことから棘上筋腱の損傷(肩関節捻挫)と判断

【施術】

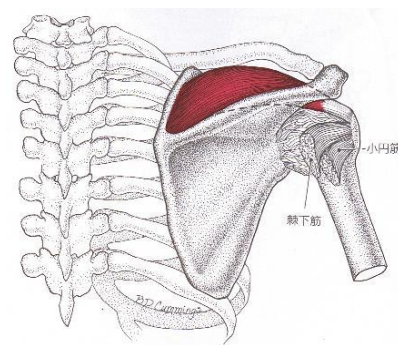
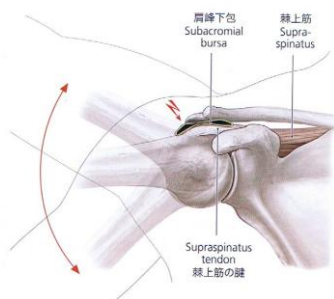
- (1日目)棘上筋の緊張を緩め厚紙副子で包帯固を施す。
- (2日目～7日目)肘関節の軸を矯正し上腕部前面の筋肉と後面の筋肉の緊張を除き肩関節のモビリゼーションと包帯固定。
- (8日目以降)かぶれを訴えたため、包帯を除去肩関節のモビリゼーションで良好まで回復

【考察】

棘上筋は三角筋を助け、上腕を外転・挙上させ、上腕骨頭を関節窩に向けて内方に引っ張る働きがあります。

今回の受傷は転倒した際に、介達外力により上腕骨の骨頭と肩甲骨の肩峰の間に棘上筋腱がはさまれた為に損傷したものです。棘上筋腱が断裂した場合は手術によって断裂端と骨を縫合し元に戻しますが、軽度の場合は損傷部位を圧着し固定で治療は可能です。しかし、我慢して早期の治療を怠ると、棘上筋の腱は石灰化やほかの変性疾患によって肥厚し、腕を外転した時に肩峰の下で肩峰下包を圧迫する、棘上筋症候群やインピンジメント症候群と言った外転時の痛みを残すこととなります。

早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です。



急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には
カイロ治療が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料(検査) 2,100円

治療料 4,200円

回数券 [5回券] 18,900円

回数券 [10回券] 33,600円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査) 2,100円は別途必要です

★編集後記★

福井県立武道館で柔道ジュニアブロック合宿が10/15～10/18までありました。富山県から指定選手中学生9人と希望者が参加できるのですが、我が家の長女佳菜恵は学校の授業があり18日の午前だけ練習に参加しました。そこでは、全日本で活躍している有名選手が技の解説を行い、良い刺激を受けたはず!と思います。

次回、群馬県で開催の合宿には、強化指定選手で参加できるように頑張ってもらいたいものです。(^ u ^) ……父の願いです。

でも、午前中だけの稽古参加に福井県まで車での朝6時出発は辛かった(-_-)zzz



診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時30分 午後4時頃～午後8時

土・祝日 午前8時30分～午後12時30分

自由診療 随時受付

雨の日や足腰の都合の悪い方、送迎もいたしております。Tel26-5755にご連絡ください。

ホームページが新しくなりました。[高岡市柔道]で検索クリック

<http://judo55.com/> と 携帯版 <http://judo55.mobi/> です

