

中川接骨院だより

平成 21 年 10 月 1 日発行 第 56 号

激しい筋トレスポーツ障害

★野球での肘の内側の痛み

ボールを投げるときの動作は、ボールを握ったまま掌が相手に向くように手首を内側にねじった状態で腕を振り下ろし、最後に手首のスナップを利かせます。



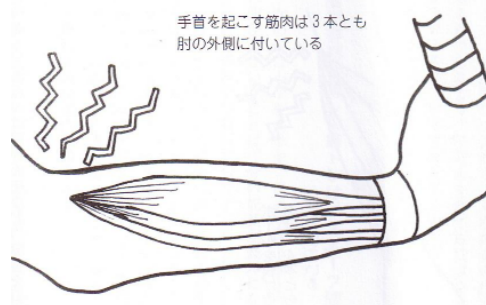
この一連の動作で、どこの筋肉を使っているか調べてみますと、ボールを握る筋肉は、指を曲げる筋肉と、ボールを包み込むように掌を丸める筋肉です。ボールを実際握ってみると手首の所に二本の腱が浮き出るのがわかります。この腱を追っていくと筋肉になり、肘の内側の骨につきます。手首を内側にねじる筋肉は、肘の内側の骨から斜めに腕の外側に向かって付いています。そして手首のスナップを利かせる筋肉は、手首から腕の内側を通り肘の内側の骨にまでついています。

このように調べてみますと、投げるために使う 4 本の筋肉がすべて肘の内側の骨から伸びていることがわかります。したがって、ボールを数多く投げれば肘の内側に負担がかかります。その結果筋肉が骨から引き離されるような力が働いて、痛みと腫れが出るようになってしまいます。

★テニスでの肘の外側の痛み

テニスでの腕の使い方は、手首を起こしたままラケットを振り、ボールを打った後に手首を内側にひねります。この動きの中で手首を多く使うことが、原因の一つと考えられます。

手首を起こす筋肉は、手の甲から肘の外側に向かって付いています。そのためこの筋肉に力を入れると、肘の外側の筋肉が引っ張られます。そして骨から筋肉がはがされるような状態になり、その結果痛みが出るのです。



大丈夫？子供のカラダ 三天書房から引用

第 39 回 高岡地区中学校新人柔道選手権大会



9月20日に第39回高岡地区中学校新人柔道選手権大会が県営高岡武道館で開催されました。

我が家の、長女佳菜恵(中1)は48kg級に出場し、優勝しました。

決勝は、旗判定で勝ったのですが、課題が多く残る試合内容でした。

次回11月の県選抜大会では、今回の失敗を糧にして、完全なる優勝を目指してほしいものです。

来年は、全国大会に必ず出場できるはずです。

父談

当院での症例

高岡市在住 T. Sさん 69歳男性

【問診】自宅前で、後方へ振り向きしなに右ひざをひねり負傷。以前より若干の違和感があったが、突然膝に激痛が発生その後歩行時痛が残存し来院

【検査】内外ストレステスト(-)、アブレー圧迫内旋テスト(+)、引き出し徴候(-)、マクマレーテスト(+)、膝蓋骨跳動テスト(-)、歩行痛、以上のことから内側半月板の損傷(膝関節捻挫)と判断

【施術】

(1日目)膝軽度屈曲位で末梢方向へ牽引し関節裂隙に拇指で直圧を加え包帯で固定を施す。

(2日目)大腿部前面の筋肉と後面の筋肉のバランスを整え膝関節を安定させる目的で骨盤を、矯正する固定その後、膝関節のモビリゼーションと包帯固定。

(7日目)

高周波通電と手技を施し、包帯を除去良好まで回復

【考察】

膝の関節は下肢の中心部にあり、歩く、走る、跳ぶという運動の原動力となる関節です。しかし、関節を作る骨の形態は体中のどの関節よりも不安定のため関節の安定性は線維組織である靭帯に依存しなければなりません。

その為に、膝関節を治療しないでそのままにしておくと、関節がグラつくのです。関節はグラつきを安定させるために年齢とともに変形をおこしてくるのです。早期の治療は関節を元の状態に戻し変形を予防することで、後遺症を残さないためにも重要です。

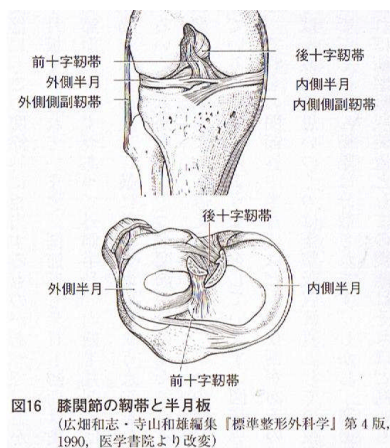


図16 膝関節の靭帯と半月板
(広畑和志・寺山和雄編集『標準整形外科学』第4版、1990、医学書院より改変)

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★



9月21日軽井沢プリンスショッピングプラザへ買い物に出かけました。「軽井沢買い物ツアー」は、妻と中川3号と4号それに運転手の私の4人の選抜メンバーが参加。中川1号と2号は柔道の稽古の為、もちろん留守番です。シルバーウィークで、予想以上の大渋滞、朝5時に出発し到着は10時30分でした。

妻は、ジバンシーの高級財布と私は、一目惚れをしたタグ・ホイヤー製の高級腕時計を購入しました。(^ u ^)

留守番部隊には、野沢菜と手打ちそばのおみやげでした。

帰りも眠くて辛かった^_^;.....



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

