

スポーツ障害とスポーツ外傷

鳥取市立病院 整形外科

岡田 幸正



スポーツによる怪我

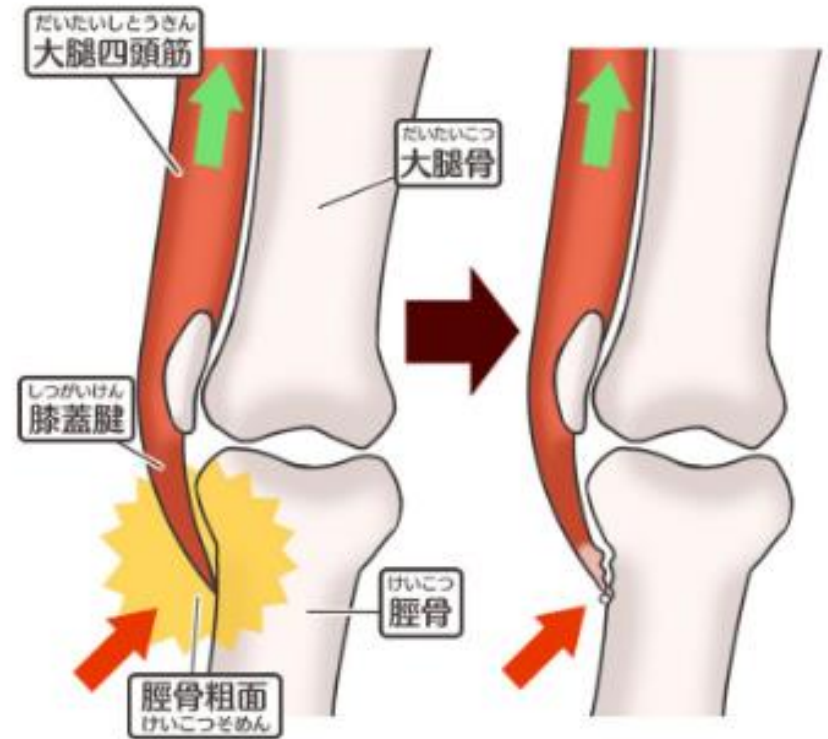
- スポーツ障害：オーバーユース（使いすぎ）や持続的な負荷によって発症
- スポーツ外傷：一度の大きな外力によって発症

主なスポーツ障害

- オスグッド病
- テニス肘
- ジャンパーズニー（ジャンパー膝）
- アキレス腱炎
- 野球肘
- 疲労骨折

オスグッド病

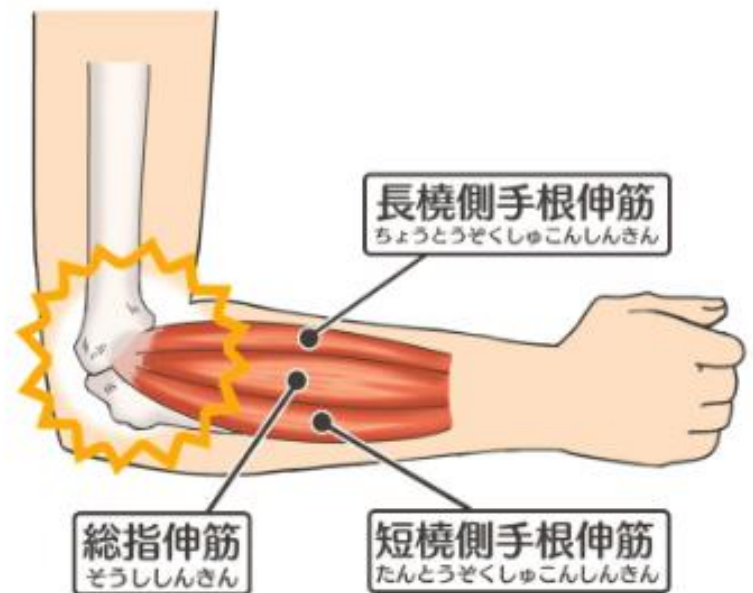
- 成長期に発生することが多い
- 膝の前下部に痛みが生じる
- 膝の曲げ伸ばしによって、膝蓋腱と脛骨が付着している脛骨粗面が剥離してしまうことで発症する



<https://medicalnote.jp/contents/180305-002-OY>

テニス肘

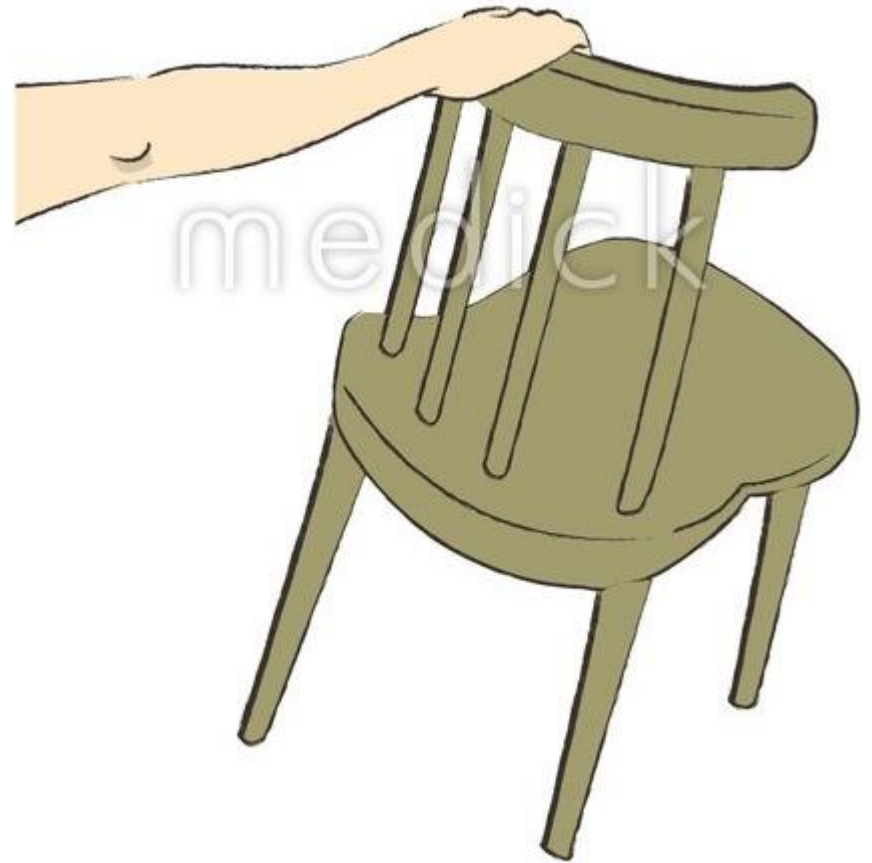
- 肘の外側に痛みを生じる
- 日常生活動作の繰り返しでも発症することがある
- 30-50代に多い



チェアテスト

- 手のひらを下に向ける
- 肘を伸ばす
- この状態で椅子の背もたれを掴んで持ち上げる
- 肘の外側に痛みが生じたら、、、

⇒ テニス肘



ジャンパーズニー（ジャンパー膝）

- 膝の伸展を繰り返すことで膝蓋骨周辺に痛みが生じる
- バレーボールのようにジャンプを繰り返す競技に多い
- サッカーやランニングでも、しばしば生じる
- 大腿四頭筋のストレッチ不足が関与している場合が多い



<https://sportsnomori.com/injury/jumpers-knee.html>

アキレス腱炎

- 足首を酷使うことでアキレス腱が炎症を起こし痛みを生じる
- 足首の使い方が発症に影響している
- ふくらはぎのストレッチ不足が関与している場合が多い



<https://medicalnote.jp/contents/180305-002-OY>

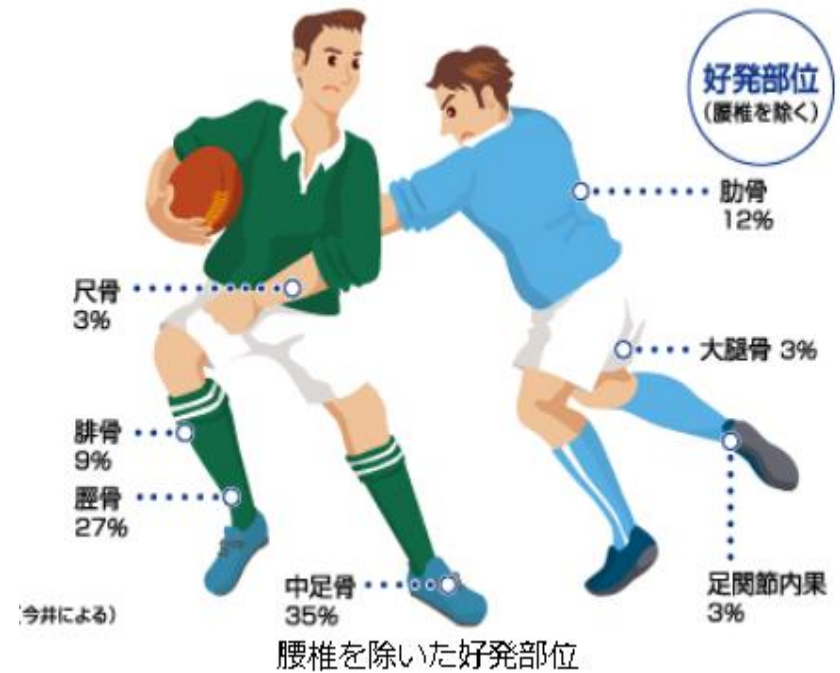
野球肘

- 成長期にボールを投げすぎることによって生じる肘の障害
- 投球時や投球後に痛みが生じる
- 肘の外側では骨同士がぶつかり、骨・軟骨が痛む
- 肘の内側では靭帯・腱が痛む



疲労骨折

- 同じ場所に小さな外力が繰り返して加わることで骨にひびが入る
- 病状が進むと**完全に骨折する**場合もある
- 脛骨と中足骨に多い



https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stress_fracture.html

下腿骨幹部(疲労性)骨折



<http://blog.livedoor.jp/hikoito/archives/3320325.html>



<https://nichi-petit.com/entry/bone-crash>

スポーツ障害の予防

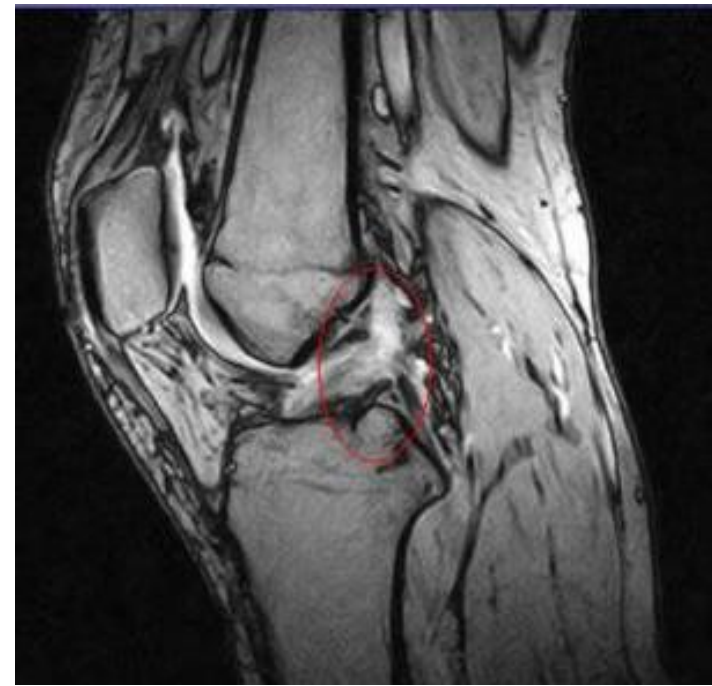
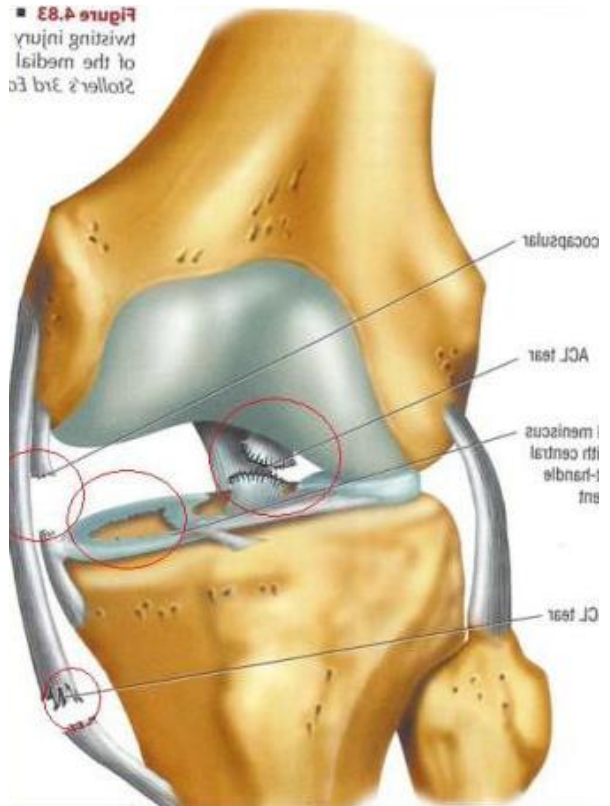
- 自分の体をよく知る
- やりすぎない
- 痛みを感じたら続けない

スポーツ外傷の種類

- 脱臼
- 骨折
- 捻挫
- 靭帯損傷
- 肉離れ
- 脳震盪(のうしんとう)
- ???

膝の靭帯損傷

Figure 4.83
Twisting injury
to the medial
collateral ligament



スポーツ外傷の応急処置

「RICE」 ⇒ 「POLICE」

- Protection (保護)
- Optimal Loading (適切な負荷)
- Ice (冷却)
- Compression (圧迫)
- Elevation (挙上)

スポーツ外傷の応急処置「POLICE」

- Protection (保護)

⇒ 添え木や装具などを使用して患部を保護する

- Optimal Loading (適切な負荷)

⇒ 組織の修復を促し怪我からの回復を早めるために患部に適切な負荷をかける

スポーツ外傷の応急処置「POLICE」

- Ice (冷却)
⇒アイスバッグやビニール袋などに入れた氷で患部を冷却する
- Compression (圧迫)
⇒内出血や腫脹を防ぐため患部を弾性包帯などで圧迫する
- Elevation (挙上)
⇒患部を心臓より上にあげて、腫脹やむくみを抑える

脳震盪

- 頭部に外力が加わった結果生じる、一過性の意識障害、記憶障害
- 脳の器質的な損傷(脳自体の損傷)は原則として伴わない
- 応急処置としては安静、頭部や頸部の冷却
- 意識レベルやバイタル、麻痺のチェックが重要

頸椎損傷(頸損)



<http://gold.ap.teacup.com/arikin/2804.html>

1.5mの高さから後ろ向きに落下して受傷
(プロレスで雪崩式バックドロップを食らった)

頸椎損傷(頸損)

- 首の部分をできるだけ動かさないように注意する
- 頸椎(けいつい)の不安定性が増して、まひが悪化することがある
- 呼吸・循環障害が生じやすい
- 早急に救急搬送を手配する



<http://seikeigekamanual.seesaa.net/article/sekizuisonsyo-kotsujiko-supo-tsugaisyou-sekison-mahikurumaisu.html>