

アスレティック・リハビリテーション

忍び寄る 疲労骨折 -



吉田 修

【 はじめに 】

「疲労骨折」というスポーツ障害は、よく聞いたことは、あるとは思いますが、背筋の凍る言葉ですね。なにせ、骨が、折れてしまうわけですから。それは、スポーツ動作とは、「構え」「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」「蹴る」「打つ」「泳ぐ」などの基本的なものの繰り返しの連続運動であり、日常生活には、起こりえない非常に強い力が身体に負担を強いていると言えます。

「疲労骨折」は、身体のどの場所でも起こりうる可能性はあります。

なにせ、私も最近「歳をとった！」と感じることに、「上手く走れない」と言うことです。恥ずかしながら、完璧にトレーニング不足です。身体のパネがなくなりつつあるのです。一步一步、一生懸命、脚を振り上げ、地面を蹴り、着地には、ズドンと踵から着地してしまうのです。走るということは、下肢に体重の、3～5倍の負荷がかかるとは、言われますが大変なことです。あるサッカー界の著名な方の言葉に、「ウサギがライオンに追いかけて、肉離れしますか？」とされていますが、私がウサギでしたら、ライオンに真っ先に食べられています。

スポーツ選手で言えば、筋力トレーニングを、マックスで行い、筋肉が、パンパンになり、もう動けない状態で、ダッシュすると、そう言った状態でしょう。「走ること」を意識すると思います。

高齢者の体力の無い人は、「歩くこと」自体が、スポーツ動作といえるでしょう。

【 油断 ? 】

スポーツ選手は、普通に練習できることが当たり前なのですが、果たして、どうでしょうか？

いつも、ベストな状態で練習に望んでいますか？

意外と難しいですね！ベストコンディションって。

クラブ活動を行う上で、毎日の練習についていくのが精一杯。という選手のほうが多いのではないのでしょうか？一生懸命練習するのは、当たり前ですが、自分の身体の状態と練習内容が、一致してかみ合っていないことには、良い練習とはいえませんね。

前項の身体の状態で、運動を続けるとどうなるのでしょうか？

【 最近、増えている疲労骨折 ? 】

最近、スポーツ医科学が発達してきており、どのクラブも練習内容において経験と根性だけに頼る量的なものとは違い、かなり質的に向上してきており、例えば、高校野球のピッチャーにおいては、150km/hで投げる選手も珍しくはなくなってきたり、サッカー選手の、ボールコントロール技術の向上、陸上競技においても世界で活躍している選手も出現しています。スポーツ技術も向上・発展してきているといえる一方、そういった、高い技術の低年齢化は、同時に身体に非常に強いストレスを生むと考えられます。

また、スポーツをとりまく環境もかなり発展してきましたね。陸上競技の高反発のオールウエザーのタータンのトラック、軽量シューズなどは、記録が出やすい反面、同様のことが言えます。

では、技術や記録の向上と同様に、基礎体力も、向上してきているのでしょうか？ 皆さんもご存知のように文部科学省の報告では、毎年低下していますね。残念なことに！ちなみに生活習慣病も低年齢化しています。

疲労骨折については、レントゲン検査だけでなくMRIなど診断技術の向上により、以前よりは、診つけられ易くなり、発生数は、当然増えることとなります。

【 結局、スポーツには、危険が付き物で、疲労骨折は、誰にでも起こる可能性がある ! 】

特に、真面目に練習に取り組んでる選手は、なおさらである。

【 特に脛骨(すね)、足部の疲労骨折に着目して、特徴と対処法 】



右下腿

日頃からのチェックポイント

練習量を特に増やしたときには、要注意
 練習用具を変えたとき
 記録が悪くなっている
 身体が重い、張っている、疲れがとれない、、、、
 貧血がある

左図 骨折しやすい部位は、脛骨(膝下からの骨であり、弁慶の泣きどころ)であり、ポイントに痛い(圧痛)
 しかし、押していたいようなら **もう遅い！！**

* 毎日、触り、マッサージを行っておくこと

右図、広範囲に押して痛いなら、シンスプリント疲労骨折まで及んでいない場合が多いが、合併している場合もあることや、脚の状態は、良くないので、動ける身体、記録の狙える脚ではない！



左足裏

右下腿 表・裏

足裏も筋肉の宝庫

膝下の骨から足底部まで筋肉は伸びて広範囲に付着している一例

常に身体を支えている

* 日頃から足裏マッサージ



前

後

右下腿部を水平に輪切り
 4つの部屋に狭く区切られており
 筋肉が張りやすく、回復しにくい一例
 筋肉は、厚みが細いが、後ろの筋肉は太い

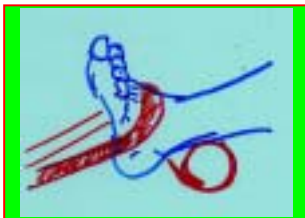


日頃から足首が、楽に反ることが出来るかどうかチェック！30回ぐらいは、軽く行えること

下腿の骨を基準に直角より20°程は最低、反ることが出来るように！

【 予防のためのエクササイズ 】

やや親ゆびを上へ傾げる感じにて、足首を上へ反らす



回数がたくさん出来るように、軽い力で **20回を3～5セット**
(ゴム抵抗)

タオルつかみ



親ゆび、小ゆびをしっかり開いて、真っ直ぐにタオルを引っ張る
鉄アレイなどおいて **10枚ほど**

足ゆび反らし運動



足部の安定のために、軽い力で **20回を3～5セット**
(ゴム抵抗)

青竹踏みも効果的です。20～30秒程足踏みし、1～2分休憩後、3セット程度行いましょう。

【 おわりに 】

競技力向上のために、一生懸命、クラブ活動に励むことは、素晴らしいことですが、日頃の身体の手入れを怠りなく！

疲労骨折を起こすと1～2ヶ月は、どうしても活動量、質を落とさなければならないので、結局は、回り道となってしまいます。

練習メニューのバリエーションもたくさん増やし、短期、長期目標を上手く立てて、ベストパフォーマンスを心掛けて下さい。