

☆ 症状と原因 ☆



野球肩とは、投球動作に関連して発症する肩障害の総称です。野球肩は、肩関節の骨や軟骨、筋肉、腱、靭帯、滑液膜、関節包、関節唇、関節腔、関節の周囲の組織に付着するもので、損傷の部位によって、肩の前方、または後方、時には上腕が痛みます。野球のほかに、テニスのサーブやスマッシュ・ハンドボールのシュート等、腕を大きく振る動作を繰り返すスポーツで肩を使いすぎることで、肩の発症するケースが多いとされています。

スポーツの保健

だより

Vol.14

野球肩

野球肩とは、投球動作に関連して発症する肩障害

投球動作はPhase IからPhase VIまでの6相に分けられています。
投球障害は主にPhase IからIIIまでは前方要素、Phase IIIからVまでは前方、上方、後方要素、Phase VからVIは後方要素にストレスが大きくなり各部位に損傷を生じさせます。



単純に過度な投球動作が原因となることが多いですが、体幹や股関節の柔軟性の不足、肩甲骨周囲の筋力不足、不適切な動作フォームなど、様々な体の要因も絡んでいます。

肩関節を構成する腱や筋肉などが、ものを投げる動作によって障害を受けることを原因として発症し、野球肩にはさまざまな病気が含まれますが、成長期にある子ども特有の病気として、「リトルリーグシノルダー」と呼ばれるものがあります。

この病気は、腕を伸ばす動作に関係する上腕骨の成長軟骨が、投球動作によって損傷されることとが原因で発症します。

投球過多、フォーム不良、全身的要因（下肢、体幹、肩甲骨郭）により肩関節に負荷が加わり発症します。肩関節前方の緩みや、筋肉、関節の硬さ（特に後方）が原因で発症するものと考えられています。



☆ 治療とトレーニング ☆

トレーニング

① ストレッチング・肩関節周囲（特に肩甲骨を動かす）・股関節周囲から下肢（内転筋、ハムストリングス）

② 体幹強化（腹筋・背筋それぞれインナーマッスル強化）

③ 腱板訓練・ゴムチューブを用いて肩甲骨周囲を強化

治療

投球制限による局所の安静とフォームチェック、全身のコンディショニングを整えます。

肩関節に対してはストレッチにより拘縮の軽減、肩甲骨の可動性の回復を図り、腱板訓練などにより安定性の向上をさせます。

さらに注射や投球フォーム指導を行って3か月以上症状が改善しない症例では手術治療を選択する場合もあります。

診断

肩の構造は複雑です。肩の中でも、どの部位が損傷したのか、医師が診療を行います。

毎日のスポーツをするうえで起きやすいケガや正しい対応などについて、まんがで紹介しています。

野球肩

身近に潜むケガ



