

さい 季刊誌

彩のけんこう

発行所
公益社団法人 埼玉県柔道整復師会
発行人
会長 大河原 晃
編集人
楠美 明人



入間川にこここテラス (狭山市)

入間川にこここテラス (狭山市)

入間川の河川敷沿いに整備された公園で散歩やサイクリングなどで利用されている憩いの場です。春にはたくさんの桜が咲くお花見スポットになります。

- スポーツ傷害⑧ 鷺足炎・鷺足滑液包炎……………1～2
- 生活機能向上トレーニング④……………3～4
- 骨折事故防止パンフレット「種目別に見る骨折予防のポイント」……5～6

痛みの無料相談受付中

柔道整復師は、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術(治療)を行う専門家です。からだの痛み等でお悩みの方、当院にご相談下さい。

【接骨院 / 整骨院名】

スポーツ傷害 ⑧

がそくえん がそくかつえきほうえん 鷺足炎・鷺足滑液包炎

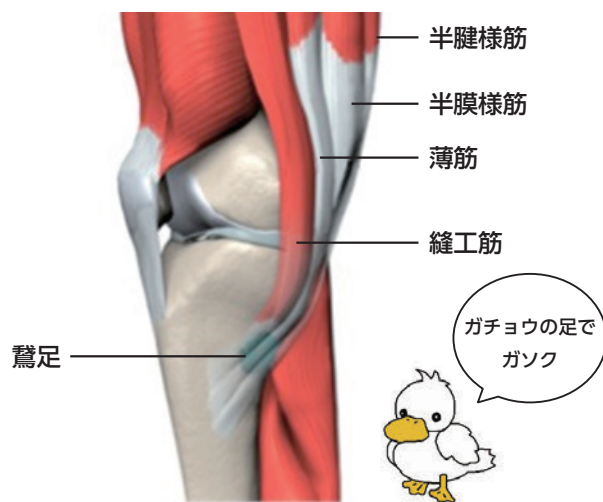
膝の痛みはバスケットボールやサッカー、野球など、さまざまなスポーツに共通するケガですが、ランニングを習慣化している人も膝にダメージを受けやすい傾向にあります。

鷺足炎とは

ランニングを始め運動全般や日常生活での使い過ぎなどにより(オーバーユース)膝関節に炎症が起こるスポーツ障害の一つです。

鷺足とは、太ももの内側から膝の内側にかけて伸びている3つの筋肉の総称です。

縫工筋、薄筋、半腱様筋の3つの腱が、脛骨に付着します。鷺鳥の足のように見えることから名づけられました。膝の屈伸(曲げ伸ばし)を過度に行うことにより炎症が起きて、膝の内側にズキズキとした痛みを感じます。



原因

鷺足炎は、膝関節の屈伸を頻繁に行う、膝から下を外側にひねる動作のある運動を継続的に行う人に多く見られる疾患です。

原因となるスポーツは多岐にわたりますが、中でも多いのがランニング、バスケットボール、サッカー、水泳の平泳ぎといった、膝に負担のかかるスポーツです。

特に、下記の要因が重なることで鷺足炎へと発展します。

- ①ランニングで脚を後ろに蹴り出す時、また、接地時に膝が内側へ向き、つま先が外側に向く動作 [knee in-toe out(ニーイン・トゥーアウト)]によるもの
- ②コンディショニング不良やオーバーワーク(ウォーミングアップ不足/クールダウン不足)
- ③急に長距離を走った時、新しく運動を始めた時など運動量が増えた時
- ④アライメント不良(X脚・扁平足など)
- ⑤正しくないランニングフォーム
- ⑥足に合わないシューズや練習場所
- ⑦その他 体が硬い、膝に疾患があるなど

症状

膝の内側、やや後側の痛み、突っ張り、腫れが主症状です。接地時に痛みを自覚することが多いですが、屈伸時に引っかかるような違和感も出ます。

初期は動かし始めに違和感があっても、ウォーミングアップされて温まると楽になり、繰り返しの動作で徐々に違和感が出てきます。

症状が進行すると、温まっても違和感が消えず、運動途中で痛みがひどくなり運動を中止するようになります。

さらに進行すると、ウォーミングアップ後も痛みや引っ掛かりがなくなり、運動ができないという状態になります。

重症例では、日常生活での階段の昇り降り、また、安静時に痛むこともあります。

治療

鷲足炎の治療としては保存療法が中心となります。患部の安静、ランニングを休止して、鷲足部のアイシングを継続します。痛みがある場合、対象となる筋肉は強いストレッチングを避け、筋膜リリースやマッサージなどで鷲足への緊張を減らすようにします。

予防法

オーバーユースと呼ばれる「使い過ぎ」には、トレーニング量が多く、疲労回復が追いつかない単純な「使い過ぎ」と、身体の動かし方に癖があり、シューズの選び方、履き方が適切でない場合、患部とその周辺に負荷が集中し、その影響により「使い過ぎ」となる場合があります。

痛みのある部分だけの問題ではなく、その周囲にある筋肉、身体の動かし方など予防するためには、下肢だけでなく、全身の動かし方、トレーニング量を考慮して予防や競技復帰に向けたトレーニングを考える必要があります。

①疲労回復が追いつかない「使い過ぎ」の場合

ストレッチングを習慣化し、身体の硬さを日常的に把握することで、筋肉の疲労具合を把握することができます。ストレッチングを行うことで、疲労回復を促進させ、さまざまなケガを予防することができます。

②身体の動かし方に癖がある、その影響により「使い過ぎ」となる場合

ランニングフォームを見直してknee in-toe outにならないよう注意すること。また、インソールを使用してアライメントを修正する。サポーターを活用して負担を減らすことが必要です。

股関節周囲(特に中殿筋、大殿筋)の筋力トレーニングを行う。また、太ももの後側と内側のストレッチングを行い、つま先が外に向かないようにすることが重要です。

生活機能向上トレーニング④

棒を利用した軽負荷トレーニング(上肢編)

棒を用いたトレーニング(機能訓練)を紹介します。軽負荷トレーニングのメリットは継続しやすいこと。負荷が大きいと身体にはキツイので、長期間続ける意欲がなくなります。

身体に負担が少ないトレーニングは、初心者や高齢の方でも関節を痛めることなく安心して行うことができます。積極的に取り組んでみましょう!

- 肩幅程度の長さ(50~70cm)の棒を1本用意して下さい。
- 良い長さの棒がない場合、新聞紙を丸めたもの・キッチンラップの芯で代用しても構いません。
- 運動回数については、自身の筋力に合わせて増減してください。

1. 上肢の挙上運動&肩甲骨のストレッチ



【方法】

- 両手で棒の端を持ち、まっすぐ前に腕を伸ばします。
- 腕を伸ばしたまま真上に上げます。
- そのまま棒を首の後ろまで引き下げます。

【運動の目的】

肩関節の可動域の拡大(伸展・外旋)、肩甲骨の柔軟性向上

2. 体幹の回旋運動



【方法】

- 両手で棒を持ってまっすぐ前に腕を伸ばします。
- 腕を伸ばしたまま上半身を横に捻ります。

【運動の目的】

体幹の回旋ストレッチ、胸椎の回旋可動域の拡大

3. 体幹の側屈運動

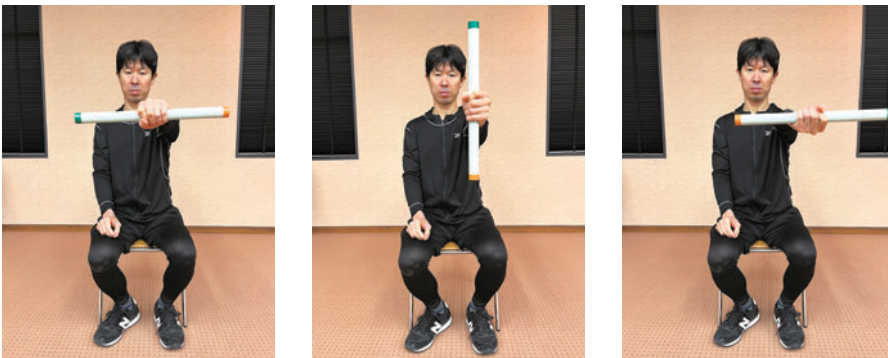
**【方法】**

- ・両手で棒の端を持って腕を伸ばしたまま真上に上げます。
- ・両手を上げた状態から左右に倒してわき腹を伸ばします。

【運動の目的】

体幹の柔軟性向上、脊柱の運動性改善、広背筋のストレッチ

4. 手首回し(前腕の回旋運動)

**【方法】**

- ・棒の真ん中を縦にして持ちます。(中央)
- ・手の平を下になるよう棒を回します。(左側)
- ・手の平が上になるよう棒を回します。(右側)

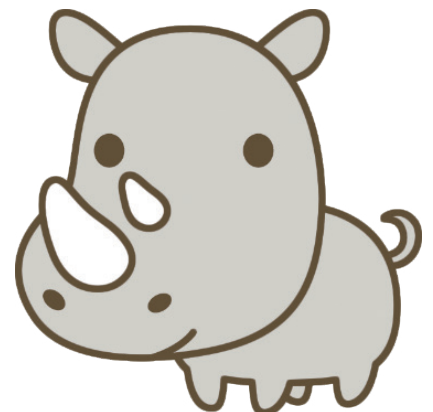
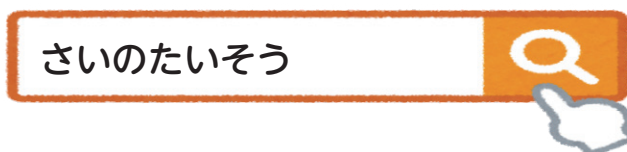
【運動の目的】

前腕の柔軟性向上

QRコードまたは「さいのたいそう」で検索してみてください。

スマートフォンの方はこちらのQRコードから

※Wi-Fi環境での視聴をお勧めします。



種目別に見る骨折予防のポイント

小学校



跳箱運動

主なけがの原因

- 跳箱の上で手が滑る
- 跳箱から落下し、手指部、前腕部等を床に強打する
- 跳箱から落下し、自分の手の上に乗る
- 跳箱の上に着手した際に手首の上にお尻が乗る



正しく手をつく動作の習得

跳箱の奥側に手をつく練習、手をついたときに手で身体を支えて上体を起こす練習をする。跳箱を使った練習以外に、両方の手足を使って前に進むカメさん歩き、トカゲ歩き、手押し車等両方の手のひらでしっかりと手をつく動作を身に付けさせる。



個々の能力に合わせた個別的、段階的な指導

高い段数や難しい跳び方ができることではなく、跳箱の一連の動作が適切にできることを目標に、個々の動作の習熟度を確認しながら、段階的に指導する。また、段数選択にあたっては身長を考慮し、跳箱の両サイドにはマットを敷く等活動場所の工夫も行う。

バスケットボール

主なけがの原因

- 他の児童に接触・転倒する
- ボールを追いかけて壁等に衝突、転倒して床に強打する
- ボールを受け損ねる



危険予測・回避と危険なプレーの抑制

密集地帯での過度な肘の振り回し、他の児童の着地点への侵入、空中にある他の児童への過度な接触がどのような結果を招くのか具体的な場面を提示し、危険を予測させ、危険行為を抑制する。



活動環境の安全確保と密集の回避

施設・設備への接触・衝突を避けるため、競技スペースと施設・設備との間に十分なスペースがない場合には、カバーの設置や活動人数の調整、プレー内容の制限等で事故予防を図る。

ドッジボール

主なけがの原因

- ボールが手に当たる、受け損ねる
- ボールを避け、バランスを崩す、つまずいて転倒する
- ボールを避け、他の児童にぶつかる



捕球時の安全な動作の習得

ボールを受ける際に手を突き出さないよう、準備運動等で、緩いボールから始め、徐々に速いスピードにして、両手でボールを受け戻す練習を繰り返し、習得させる。



転倒時に手をつく動作等の習得

ボールを避けようとして、バランスを崩し、転倒した時に、とっさに手のひらをついたり、転がったりする動作を繰り返し準備運動等で、習得させる。

中学校・高等学校等

バスケットボール



主なけがの原因

- 転倒して、足を捻る
- 他の生徒と衝突・接触する
- ジャンプしてボールを取る
- 床に手をついたり、強打する
- 顔面(眼、鼻、口等)に肘が当たる



転倒を防止するための準備運動等

転倒を防止するため、体幹の強化や股関節、手・足関節の可動性を高めるストレッチ等を取り入れ、ウォーミングアップを入念に行う。



安全に配慮した活動の工夫

コート の 広 さ 等 に よ り、3対3等数の少ないゲームの展開、技能が未熟な場合の基礎練習の徹底、個人差に応じた練習時間・練習内容の調整等を行う。

サッカー・フットサル

主なけがの原因

- 地面に手をつく、強打する
- ボールの上に乗り転倒する
- 足が引っ掛けて転倒する
- ボールを追い掛け、取り合って、他の生徒と接触する
- ゴールポストが倒れる



基礎練習の徹底とポジションに合わせた安全配慮

技能の未熟な生徒へは、対人練習前に基礎練習に力を入れるよう指導する。特に、授業で慣れていないゴールキーパーには、ボールの受け方等を習熟させ、至近距離からのシュートを避けられるように指導する等の配慮や工夫をする。



ゴールポストの固定と過度な接触回避

ゴールポストは、固定する。ピッチの広さに応じた少人数でのゲーム、個人差に応じた練習時間・練習内容の調整、他の運動部活動エリア等に蹴ったボールが入らないようにする等安全に配慮する。

バレーボール

主なけがの原因

- ボールを追い掛ける
- 着地に失敗する
- 着地時に他人の足を踏む
- 巻き上げ機、ネット等の用具や床の不具合

着地時に接触させない 対人管理

ジャンプした際、他の生徒が近くに侵入しないよう徹底する。他のボールの侵入、壁や支柱への衝突等、危険時の声掛けを徹底する。係を決めて監視し、危険を笛で知らせる等も有効である。

用具の点検と整備、 適切な取扱い

活動前に、巻き上げ機やネット、支柱の安全点検を徹底し、不具合があれば見過ごさず速やかに改善するか使用を中止する。巻き上げ機はストッパー付きのものを使用する。

野球

主なけがの原因

- 顔面(眼、鼻、口等)に自打球や他者の打球等が当たる
- 打者のバットが他の生徒の身体に当たる
- 打球を受け損ねる
- 転倒し、顔面を地面に強打する
- ネットの破れや安全具の未装着
- 不適切な練習環境

安全に配慮した練習と 環境の整備

自分に合ったバットを使う。素振り等の基礎練習を反復して行う。バントに関しては緩い球で練習を始める。また、グラウンドの土を平らにし、石を取り除く。ネットやピッチングマシン等の点検を行う。

頭部保護等のための 安全具の活用

ヘルメット、フェイスガード、アイガード、マウスガードといった安全具を活用し、ボールが頭部・顔面等にぶつかっても重傷を負わない対策を行う。

知ってほしい

私たち『柔道整復師』のこと

その1

接骨院・整骨院・ほねつぎとは

あなたの街でも、よく「接骨院」や「整骨院」という看板を目にするようになったのではないのでしょうか？

その接骨院・整骨院の中に「ほねつぎ」と書かれているのを見たことはありませんか？

①ほねつぎとは

ほねつぎとは「骨接ぎ」または「骨継ぎ」と書きます。

広辞苑では、骨の折れたのや関節の外れたのを、なおすこと。また、それを職業とする人。接骨。整骨。との記載があります。

ほねつぎ・接骨院・整骨院は同義語であり、これを開設できる資格が『柔道整復師』という国家資格です。柔道整復師は、骨や関節、筋肉などの運動器の外傷(ケガ)を扱う専門家です。

接骨院・整骨院では、変形して折れた骨をつなぎ合わせる、外れた関節を元に戻す、ねんざや打ち身、肉離れなど外傷の治療を行っています。

外科的手術のような観血的(出血を伴う)治療ではなく、また、薬や注射を使わず身体の構造に沿った自然な治療(保存的治療)をするところです。

②ほねつぎの歴史

戦国時代の武士は敵を殺傷する技法「殺法」と共に、「活法」と称される応急処置法や蘇生術の技法習得が必須でした。

江戸時代になり、「活法」は蘭学や中国医学、実証医学等の影響を受け「整骨術」、「接骨術」、「骨継療治ほねつぎりょうじ」と呼ばれ受け継がれてきました。大正9年から西洋医学の知識を取り入れた「柔道整復術」として今日に至っています。

③なぜ、柔道の名称がついている？

柔道整復師は、昔から「接骨師」、「ほねつぎ医者」とも呼ばれ、我が国固有の伝統医学です。その源流は種々あるのですが、中国の「武術」と「医術」が、日本に伝わり「柔術」と「接骨術」に、そして「柔道」と「柔道整復術」へと変遷していきました。道場内での稽古で痛めた者への手当をしていたことから始まる、武道から発生した世界に類を見ない治療法です。

現在でも柔道場と接骨院・整骨院・ほねつぎが併設されている所があるのは、そのような歴史・背景があるということです。



公益社団法人
埼玉県柔道整復師会

〒331-8681 さいたま市北区宮原町1-166-6

電話 048-651-1211 (代) FAX 048-651-2840



「うつさない・うつらない」ケガした時は感染防止対策実施中の接骨院・整骨院へ！