




投げるときには、肘は1秒間で約6回動く速さ、肩では1秒間で約20回動く速さで動いています。肩・肘には、日常生活よりもはるかに大きなストレスがかかっています。小中学生は大人に比べて骨が未熟なため、このストレスに耐えられず肩・肘の障害が多くみられます。中でも多いのが、野球肩・野球肘になります。

野球肩(リトルリーグズショルダー)

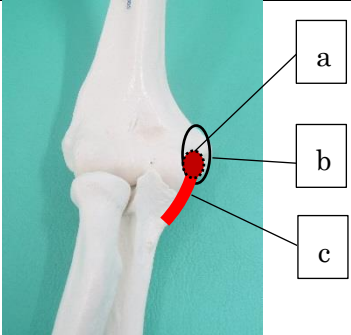


11歳～13歳に多い障害です。この時期の骨は構造的に弱く、投げるときの肩がねじれる力が原因で損傷をおこしてしまいます。レントゲン上 Type I～Type III に分類されます。

分類	Type I	Type II	Type III
病状	外側の損傷	外側～内側にかけて損傷	骨のずれを伴う重症
症状	投げるときの痛み	投げるときの痛み 腕を上げるときの痛み	投げるときの痛み 腕を上げるときの痛み
			

野球肘(内側型・外側型・後方型)

野球肘は、大きく分けて内側型・外側型・後方型の3つに分けられます。

野球肩や野球肘の治療は、重症度によっては骨がくっつくまでの期間、投球禁止が必要になることもあります。その間に、肩や肘を含めた全身のコンディショニングを行います。野球肩・野球肘では肩や肘だけでなく、上半身や下半身の筋肉の硬さや筋力不足、投げ方などに問題があることが多いです。

分類	内側型	外側型	後方型
原因	肘内側での引っ張られる力	肘外側での圧迫・ねじれる力	肘後方の骨と骨がぶつかる力
病状	10～12歳:内側の骨が損傷する(a) 13～14歳:骨端線で骨が損傷する(b) 14歳～:内側の靭帯が損傷する(c)	10～12歳に多い。 肘の外側の骨が壊死する。	10～12歳に多い。 肘の後ろの骨の疲労骨折
症状	投げるときの内側の痛み	投げるときの外側の痛み 日常生活での痛み(洗顔や物を持つ etc)	投げるときの後ろ側の痛み
			

治療

肩・肘の障害予防エクササイズ

肩後方ストレッチング：投げることで硬くなりやすい肩後方の筋肉のストレッチングです。



- ① ストレッチする側を下にして横向きで寝ます。
 - ② 肩を90度前に伸ばし、肘を90度曲げた状態にします。
 - ③ 手首よりやや上を持って床(地面)に向かってゆっくり押しします。
 - ④ 肩後方の筋肉が伸びているのを感じるところで20秒静止します。
- 3回～5回行います。

前腕ストレッチング：投げることで硬くなりやすい前腕の筋肉のストレッチングです。



- ① 手の甲が自分の方を向くようにします。
 - ② 指の付け根よりも手のひらよりを持ち、自分のほうへ引っ張ります。
 - ③ 腕の筋肉が伸びているのを感じるところで20秒静止します。
- 3回～5回行います。

前腕エクササイズ：投げるときに肘の内側を保護する筋肉のエクササイズです。



- ① 人差し指と中指を左手で持ちます。
 - ② 薬指と小指を曲げる・伸ばす、を繰り返す。
- 50回～100回行います。