

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

疲労骨折が起こりやすい部位・スポーツ

指導／順天堂大学 医学部 整形外科・スポーツ診療科 スポーツ医学・再生医療講座
特任教授 齋田 良知 先生

小さな負荷が繰り返しかかることで起こる疲労骨折。疲労骨折は、どのようなスポーツの、こういった動きで起こりやすいのかを確認して予防に努めましょう。

疲労骨折とは

疲労骨折とは、一度の大きな衝撃や力ではなく、同じ場所に小さな力が繰り返し加わることで起こる骨折のことです。スポーツをやっている若い人によく見られ、筋力や柔軟性、外部環境などが関係して起こります。特に成長期の骨は軟骨部分が多く、力に弱い特徴があるため、注意が必要です。力がかかる部分はどこにでも起こる可能性があり、足や腰の疲労骨折がよく見られます。

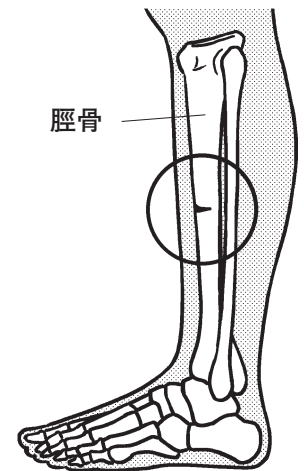


すねの疲労骨折

脛骨疲労骨折

すねにある2本の骨のうち、大きい方の骨が脛骨です。走ったり、ジャンプしたりすることが多い競技で、脛骨に力がかかると疲労骨折が起こります。走る競技では、脛骨の上1/3と下1/3に起こることが多く、疾走型と呼ばれています。一方、バスケットボールやバレーボールなどのジャンプ系の競技では、脛骨の中央部分に疲労骨折が起こることが多く、跳躍型と呼ばれています。疾走型は治りやすいのに対し、跳躍型は痛みが治っても、運動を再開すると、症状が再発しやすいという特徴があります。

脛骨疲労骨折



足の疲労骨折

第5中足骨疲労骨折

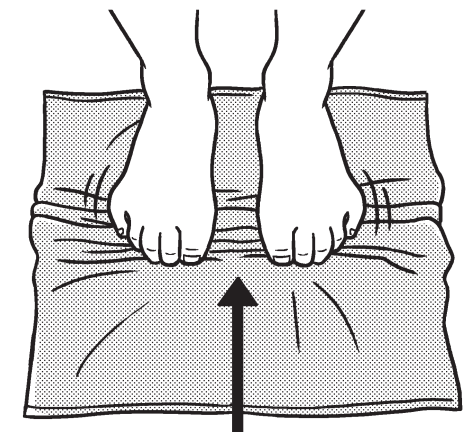
足の疲労骨折の中で最も多いのが、足の外側（小指側）に起こる第5中足骨疲労骨折（通称、ジョーンズ骨折）です。ジャンプや方向転換、サッカーのキックにおける踏ん張る動作などを多く行う人に見られます。足の外側に体重をかける癖がある、足指の握る力が弱いなどの身体的な特徴のほか、止まりやすいスパイク、硬いグラウンドや人工芝などの環境も発症要因となります。予防のためには、足指の筋肉を強化するタオルギャザー運動（床に置いたタオルを足の指でつかんで引き寄せる運動）や股関節の柔軟性を高めるストレッチなどがおすすめです。

疲労骨折全般にいえることですが、押すと痛みがあるなどの前兆があれば、運動を休止し、医療機関（整形外科）を受診するようにしましょう。

第5中足骨疲労骨折



タオルギャザー運動



腰の疲労骨折

腰椎分離症

腰をひねる動きを伴うスポーツ(野球、サッカー、バレーボール、テニス、バスケットボールなど)で多く見られるのが腰椎分離症です。ひねる動作を繰り返し行うことで、腰に力がかかり、腰椎後方の椎弓という部分にひびが入って疲労骨折を起こします。

腰を背中に反らしたり、左右にひねる動作をしたりすると痛みが起こるのが特徴です。ストレッチで太ももの裏側の筋肉・ハムストリングスの柔軟性を高めると、腰への負荷が少なくなり、予防につながります。

