

縦断的障害予防の成果

飯田 博己

愛知医科大学病院 リハビリテーション部

投球障害とは、肩や肘の疼痛や運動制限のために投球パフォーマンスが障害される病態の総称であり、野球をはじめとしたオーバーヘッド動作を繰り返すスポーツ選手に多く発症する。その臨床像は、肩や肘関節局所の構造破綻や機能障害だけではなく、体幹や下肢を含めた全身機能のコンディショニング不良を呈することが多い。疾患の概念としては、身体構造破綻由来の身体機能障害が、さらなる身体構造破綻や身体機能障害を招くといった悪循環を引き起こすこともあるため、単独の病態でとらえられることは少なく、複数の病態が混在していることも多い。また、投球動作をみると身体機能の問題がその動作に影響していることや、動作の問題が身体構造破綻や身体機能障害を招いていると推察されるケースに遭遇することは少なくない。

近年、スポーツ開始の低年齢化が進んでおり、それに伴うスポーツ障害発生の低年齢化や重症化が危惧されている。このような現状において、医療機関に来院したスポーツ選手に対する治療を行っているだけでは、スポーツ障害の発生を減らしていくことはできない。今回は、われわれが地域の少年野球チームに対して2001年から現在まで継続して行っているメディカルチェックとその結果のフィードバックを含めた障害予防教室の内容について紹介する。また、これらの経験から得られた成果について触れ、野球による肩・肘障害を治療、さらに予防していく上で必要と思われる取り組みについて、お話しできればと考えている。