

整形外科



青木 航洋

成長期のスポーツ障害（下肢編）

小・中学生は、体が成長する大切な時期です。身長が伸びる時には、骨の伸びる量に対し筋肉の伸びが少なく、若い軟らかい骨が、伸びにくい硬い筋肉により引っ張られて、筋肉と骨との境目で痛みを生じます。特に、硬さが目立つのはハムストリングス、大腿四頭筋やふくらはぎの筋肉などです。これらはそれぞれ、腰痛、ひざ痛、すねの痛みなどの原因になります。また、これらの痛みを感じても一時的なため、すぐに治った気がします。しかし、繰り返すうちに

悪化していることがあるので要注意です。もし、スポーツをしているお子様が痛がるようなら、すぐに治ったとしても大丈夫とは言えない場合があります。また、靴も大切です。かかとのすり減った古い靴を新しくかえたり、病院でインソールを作製することで改善することがあります。スポーツで痛みを感じたら、整形外科でのチェックがおすすめです。

整形外科

しんゆり青木整形外科

☎969-7577

麻生区万福寺6-7-2

メディカルモリノビル2F

<http://www.shinyuri-aoki-seikei.jp>

