

整形外科



青木 航洋

成長期のスポーツ障害(腰・股関節編)

小学生高学年・中学生・高校生は、体が成長する大切な時期です。身長が伸びる時期は、骨の成長に対し筋肉の伸びる量が少ないため、相対的に筋肉が硬い状態になりやすく、スポーツ障害を起こします。特に、腰や股関節痛を起こす場合に硬さが目立つのは、背筋、ハムストリングス、大腰筋、腸腰筋や大腿四頭筋などです。これらはサッカーや陸上などの選手に多いようです。また、痛みを感じても数日で軽快した気がすることが多いですが、繰り返すうちに腰

や骨盤に疲労骨折や裂離骨折を起こしていることがあるので要注意です。こうした原因となる筋肉の硬さを改善するためにストレッチを行い、筋力に余裕を持たせるための筋力強化をすることが重要です。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。原因を知り、それに応じたアドバイスを受けるなどして正しい対処法を知っておきましょう！

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>

