



まつさか整骨院 NEWS LETTER Vol.39

子供たちの伸び伸びスポーツできる身体づくりをサポートしています。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪のトレー
ナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回は **成長期にみられる「ひざの痛み」** について取り上げたいと思います。

成長痛とは？

成長痛という名前が誤解を招きやすいのですが、骨の成長とは無関係です。

筋肉や骨、関節が未完成な子どもが非常に活発に動くために疲れがたまって、痛みとなることが原因として考えられます。

成長とともに治るので、基本的には放っておいてもかまいませんが、子どもが抱える痛みの原因の多くは**成長期特有の「骨端部分のもろさ」**が原因となっているケースが大半で、

骨の成長元となる骨端部分は骨と比較するとやわらかい軟骨組織でできているため、大きな負荷を受けると炎症を起こすなどのダメージを受けてしまうことがあるのです。

この骨端部分にかかわる疾患は骨端症と呼ばれ、成長痛の多くの場合で、この骨端症を伴う場合が確認されます。

発症のメカニズム

発症のメカニズムは、大腿四頭筋の牽引力が骨端線の閉じていない脛骨粗面に繰り返しかかること、骨の成長に筋肉や腱の成長が追いつかないため脛骨粗面にかかる力が大きくなることなどにより、骨端軟骨が損傷して脛骨粗面が隆起してくるものと考えられています。休んでいると痛みが無くなりますが、スポーツを始めると痛みが再発します。

成長期にみられる「ひざの痛み」を防ぐには

ここまで、少々専門的な話をさせて頂きましたが、以下をシンプルに憶えておいてください！

成長期にみられるひざの痛みを防ぐには股関節を締めればよい！です。

逆に、股関節が緩む体操があるので、それは運動前にはやらないようにすることがポイントです。

「ひざの痛み」を招く準備体操！？

以下の体操は関節をゆるむ体操なので、ひざの痛みをもたらす**可能性**が高いですので、くれぐれもお気をつけてください。

① 座ってストレッチ

② 手首をブラブラ

③ 屈伸運動

「ひざの痛み」を防ぐ準備体操はこれだ！

「ひざの痛み」を防ぐ準備体操として「ポールストレッチ」がお奨めです。

これは肩甲骨締める体操です。関節が締まると筋肉が動きやすくなります。また、肩甲骨を締めると骨盤も締まり、股関節・膝関節が締まるため太ももの筋肉の負担が減るので



運動前にポールストレッチを5セット行うだけOK!

これなら簡単に取り入れられますよね。

このように、当院ではスポーツをする人のケガの防止やさらに高いパフォーマンスを引き出すことをサポートしています。

ポールストレッチを含めた自宅でも簡単にできる運動をご紹介しますので、お気軽に院長へお尋ねください。

また、当院では三重高校や四日市南高校、四日市四郷高校のサッカー部などへ出向いて、ケガの防止やさらに高いパフォーマンスを引き出す講習会を開催させて頂いています。

お知り合いで、地元のスポーツチームの関係者がいらっしゃいましたらご紹介いただくと嬉しいです。



まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4
■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX：0598-52-3113
※土曜日診療時間：8：30～13：00

■ 診療時間：午前 8：30～11：30
午後 15：30～19：30