



三重高校女子サッカー部、
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



健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

整形外科で「オスグッド」と診断されたら一か月完全休養しないとイケないと思いませんか？実は必ずしもそうではありません。
今の状況を十分理解して、正しい対処法をとることで、早ければ一日で改善することもあります。また、痛みからオスグッドではないかと心配されていても、筋肉の炎症のこともあります。
そこで、今回のニュースレターでは「**オスグッド**」をテーマにお話しします。

◆ オスグッドとは

膝のお皿の下の骨が隆起して腫れと痛みが生じる症状で、サッカーやバスケットボールなどのスポーツをしている小学校高学年から中学生に代表的なスポーツ疾患です。筋肉が骨を引っ張ることで痛みが生じます。

- 膝の下の引っ張りが痛い
- 自転車に乗れない
- 階段を登れない など

膝を伸ばすとき、太ももの前面の大腿四頭筋が収縮して、膝のお皿の下の骨を引っ張っています。成長期に筋肉が発達してくると運動量が増えます。シュートやダッシュ練習などで大腿四頭筋を酷使したり、伸縮や同じ動作を繰り返したりすると、太ももの筋肉が疲れて硬くなります。成長期のお子さんは軟骨の部分が多く弱いので、筋肉が繰り返し骨を引っ張ると、軟骨の一部が剥がれて、腫れや炎症を起こします。



◆ オスグッドの原因

・足の疲れが蓄積して太もも前の筋肉が固くなる

この筋肉は足の付け根から膝下まであり、足の疲れが溜まると筋肉が縮んで骨を引っ張ってしまい、痛みの原因となります。

・姿勢が悪いと筋肉が固くなる

長時間のスマホ使用などは、背中を丸めて姿勢が悪くなりがちです。姿勢が悪いと腰椎を通る太ももの前の神経が圧迫されて、太ももの筋肉に左右差が出ます。うまく伝達されないほうに痛みが出ます。

病院でオスグッドと診断されて、練習を休んだのに治らない中には、筋肉ではなく神経的なエラーで腰が原因だったとい



うことも多く、姿勢の改善から痛みの根本改善がみられることもあります。

◆ オスグッドになった場合の対処法

オスグッドの症状は、筋肉が骨を引っ張ることで生じるので、筋肉に適切な処置をすれば早く回復することが見込めます。

- 身体をしっかりと休ませて、筋肉の負荷を取っていく。
- ストレッチで太ももの前にある大腿四頭筋をゆっくり伸ばして弛める。

整形外科で、一か月完全休養と言われたとしても、早期に来院されてオスグッドの初期状況で一日で治るケースもあれば、すでに剥離していて休まないといけないケースもあります。それぞれの症状に合わせた適切な処置を行っていますので、一度来院されて院長にご相談ください。当院では、痛みがまた出たときに、すぐに対応できるようなお話もしています。

◆ 今の状況を理解して正しい治療が大切

オスグッドかもと疑われたり診断された場合は、できるだけ早く当院に相談されることをおすすめします。今の状況をしっかり理解して、正しい治療を行うことが大切です。オスグッドをはじめとする冬場のケガは、痛みを感じたらすぐに来院してください。治ったあとのケアも含め、身体の予防のためにも定期的にご予約いただくことがおすすめです。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「**オスグッド**」のテーマでお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしく願います。