

「スポーツ障害に悩む子どもたちのために」こんにちは、まつさか整骨院の院長、濱口です。



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



スポーツに打ち込む小学生、中学生、高校生の皆さんの中には、練習のしすぎで足が痛くなり、整形外科や接骨院を訪れたものの、症状が改善せずに悩んでいるケースが増えています。運動ができなくなることは、子どもたちの心身にとって大きなストレスになるため、早めの対応が大切です。

当院では、スポーツでのオーバーワークによる障害に対し、治療はもちろんのこと、再発防止や予防のための具体的なアプローチを行っています。ここでは、成長期の子どもたちに特に効果的な治療と予防の考え方をご紹介します。

まつさか整骨院のアプローチ

1. 骨盤と体全体のバランスを整える

当院では、骨盤の左右のズレを正すことを重視しています。骨盤は体の土台となる部分であり、そのバランスが崩れると関節や筋肉に余分な負担がかかります。このズレを整えることで、痛みの軽減と体の動きの改善が期待できます。

2. 「バックキックチューブ」などを活用したエクササイズ

人それぞれ身体の使い方には「癖」があり、いつの間にか身体の一部に負担がかかるような状態で過ごしていたり、正しくない姿勢のまま運動していたりすることがあります。そこで、日々の生活の中で姿勢や身体の状態を整えるための運動・エクササイズを取り入れることで、ケガの予防に繋がります。

例えば、当院では「バックキックチューブ」を始めとする様々はエクササイズを提案させて頂いています。

「バックキックチューブ」に関しては、当店のニュースレターのバックナンバー「No.95」に詳しくご紹介させて頂いていますが、以下のような効果があります：

腸腰筋の強化：

骨盤を安定させる筋肉を鍛え、足の動きをスムーズにします。

股関節の可動域を広げる：ジャンプやダッシュの際の可動性を向上させます。

全身の連動性を高める：

動作の効率を上げ、怪我を予防します。

具体的には、チューブを使ったキック動作を繰り返し行うことで、体幹や下半身の筋力をバランス良く鍛えます。

3. お子様一人ひとりに合ったプランを提供

痛みや症状の原因は一人ひとり異なるため、当院では丁寧なヒアリングと診断を行い、適切な治療方法や予防策を提案しています。

予防のために親御さんとできること

親御さんのサポートも、スポーツ障害の予防には大切です。

子どもの疲労サインを見逃さない：

足や膝の痛みを訴えた場合、早めに専門家に相談してください。

練習量を調整する：

無理な練習量や頻度を避け、体を休める時間を確保しましょう。

適切なウォームアップ・クールダウン：

筋肉の柔軟性を高め、運動後の負担を軽減します。

まつさか整骨院にお任せください！

スポーツに励む子どもたちが、少しでも早く笑顔で走ったり、飛んだりできるように、私たちは全力でサポートします。もし足の痛みや違和感を感じた場合は、お気軽にご相談ください。一緒に、健康で楽しいスポーツライフを目指しましょう！

