〈 Mac's Trainer News ～H24.8 月号～ 〉

【腰の疲労骨折：腰椎分離症】

～腰椎分離症について～

腰の疲労骨折で良く耳にするのは腰椎分離症です。分離症は成長期の子供たちに多く、腰のスポーツ障害の約２５%を占めています。度重なる腰の骨（腰椎）へのストレスによって起こります。特に**腰を捻る動作や腰を反らす動作の多いスポーツの選手**に多い怪我です。

分離症の症状は様々で「痛み」「痺れ（腰から足にかけて）」「筋力低下」「知覚異常（触られている感覚を感じにくい）」などがあります。しかし、分離症の初期であれば症状がない場合や軽度な痛みで数日経てば軽減する場合もあります。知らず知らずの内に悪化している場合があります。

早期に発見し、早期治療を行えば、完治する可能性が高いのですが、発見が遅れ重症化すると骨融合しないケースもあります。腰椎分離症が悪化すると骨がズレてしまい「腰椎分離すべり症」へと悪化してしまいます。すべり症へと発展すると分離症で紹介した症状がさらに悪化します。

特に成長期に腰痛が発生した選手や上記の症状がある選手はレントゲンや CT、MRI で検査を受ける事をお勧めします.

～疲労骨折を予防する～

腰へのストレスを減らすためにも以下のような柔軟性、機能性が必要です。

（H23 年発行の Mac's Trainer News 8 月号にも股関節内旋の硬さによる腰痛への繋がりを掲載しています）

～柔軟性：股関節内旋(左)、外旋(右)～

あお向けになり、股関節・膝を 90°曲げます。膝を固定し、足を外側に捻るのが内旋。内側に捻るのが外旋になります。

目安の可動域は 45°捻れる です。

指導をする中で「腰を回す」「腰が高い」などの表現がありますが、これらの動きは股関節の柔軟性が関与しています。実際には腰の可動域は少なく、腰を回すためには股関節の内旋・外旋の柔軟性が必要になります。股関節の内旋・外旋が硬いにも関わらず、腰を無理に回そうとすると腰へのストレスが大きくなり、腰痛に繋がります。（詳しくは、「Mac's Trainer News　H23.8 月号」参照）

※膝とつま先の位置に注意

～機能性：ランジテスト～

脚を前後に開き、前脚の膝の角度を９０°にする。後脚の踵を上げて行う。パートナーは膝の内側から外に向けて押す。この時に膝がつま先より内側に入らないようにする。

評価の目安は 抵抗に耐え、姿勢が維持できる です。

※腰が回らない

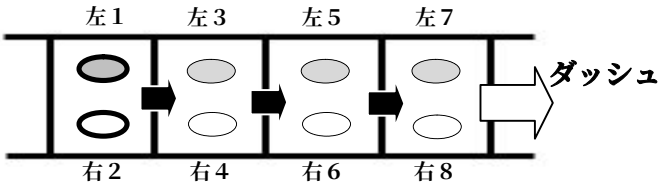
○チェックで見るポイント

キープする時に膝がつま先より内側に入るとプレーにも悪影響を及ぼします。

膝がつま先より内側に入ることで股関節が回りにくくなります。股関節が回らない代わりに腰が捻られるため腰へのストレスが増します。柔軟性が柔らかくても、膝が内側に入る選手は注意が必要です。膝がつま先より内側に入る選手の傾向は、股関節が硬い、筋力不足、「開かないように」「絞る」などの意識をしている選手に多いです。

【トレーニング：走り方３『前足部を使ったトレーニング』】

先月号の Mac's Trainer News のメニューを行い、前足部を使う感覚が分かったら、以下のメニューを行っていきます。

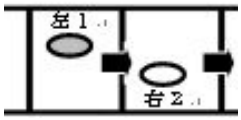


・足の入れ替え（１マスに２歩）

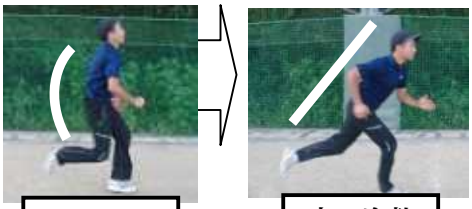
１マスにまず１歩目の左足を入れる。足を素早く入れ替え、同じマスに右足を入れる。
３歩目は次のマスに進む。この動作を繰り返しながら進み、そのままダッシュを行う。

※上記のメニューができれば更にステップアップし、以下のメニューを行う。

運動のレベルを上げていきます。『１マスに１歩』『１マス飛ばし』『２マス飛ばし』と歩幅を広げて行います。ダッシュ時の歩幅に近づけていくことで、ダッシュでも正しく使えるようになります。



※写真のように姿勢が変わります。



悪い姿勢　　良い姿勢

～前足部を使って走ることでの効果～

怪我の予防はもちろんですが、前足部の使って走ると、左の写真のように『ランニング姿勢が良く』なります。姿勢が良くなることで『ハムストリングスを使って走ることができる』ようなり、『足も速く』なります。他にも『足が出やすくなる』『軽くなる』という感覚も感じることができます。

※他にも『前傾姿勢を維持するためのコアトレーニング』を合わせて行うことで良いランニング姿勢を維持して走ることができます。（興味のある方は御連絡下さい）

【トピックス：スポーツと食事３『夏の食事 Vol.1 』】

○食欲低下に簡単『冷やし茶漬け』

食欲がない時は、『冷やし茶漬け』がお勧めです。水分と一緒に食べることで、食欲が低下している時でも食べやすくなります。上にのせる具を変えることで自分の好みにアレンジできます。

～夏のお勧め料理２～

冷やしキムチ茶漬け

・材料（１人分）

①お茶漬けの素　１人前　　②キムチ　適量（食べやすい大きさに）
③ご飯　１００g　　④冷水　１５０ml
（上記の量は目安で、普段食べているご飯の量に合わせて調節します）

・調理方法

１：お茶碗に水で洗ったご飯を盛り、お茶漬けの素をかける
２：冷水をかけて冷やし茶漬けを作る
３：その上にキムチをのせてできあがり
他にも浅漬け、豆腐、うなぎ、オクラ納豆などをのせてもおいしく食べられます。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』　8 月 3 日、8 月 31 日、9 月 14 日、9 月 28 日

『Mac's Trainer Room』
Blog：http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042
Homepage：http://www.macstrainerroom.com/

ご質問等ございましたら『 macstrainerroom@gmail.com 』こちらまで連絡をお願いします。　作成担当：西山伸吾