



けが予防について

# オスグッド・シュラッター病

パフォーマンスコーチ  
**加地 真也**

# オスグッド・シュラッター病とは？

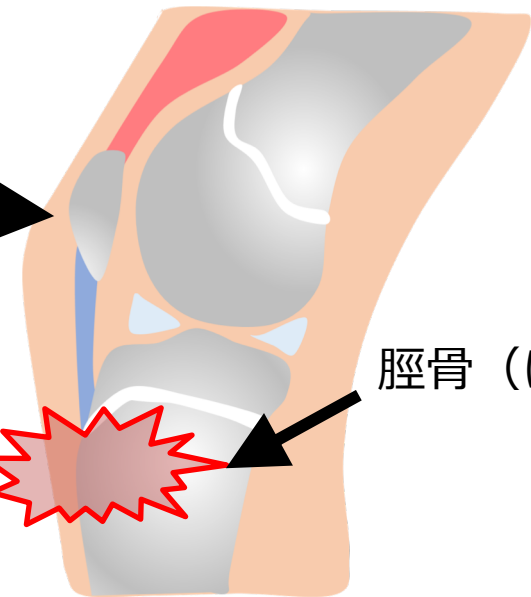
いわゆる成長痛の一つで、**成長期**（主に小学高学年～中・高生）に起こりやすい**脛骨**（スネの部分）の**ケガ**です。一般的に、「オスグッド」と呼ばれています。



膝を正面から見た写真

(しつがいこつ)  
膝蓋骨

**痛み**



脛骨 (けいこつ)

膝内側から見たイラスト

# オスグッドの怖さ

## ① 安静にしても再発しやすい

- ・ 1年以上痛みがつづく可能性があります。

## ② 重症化すると痛みが残ることがある

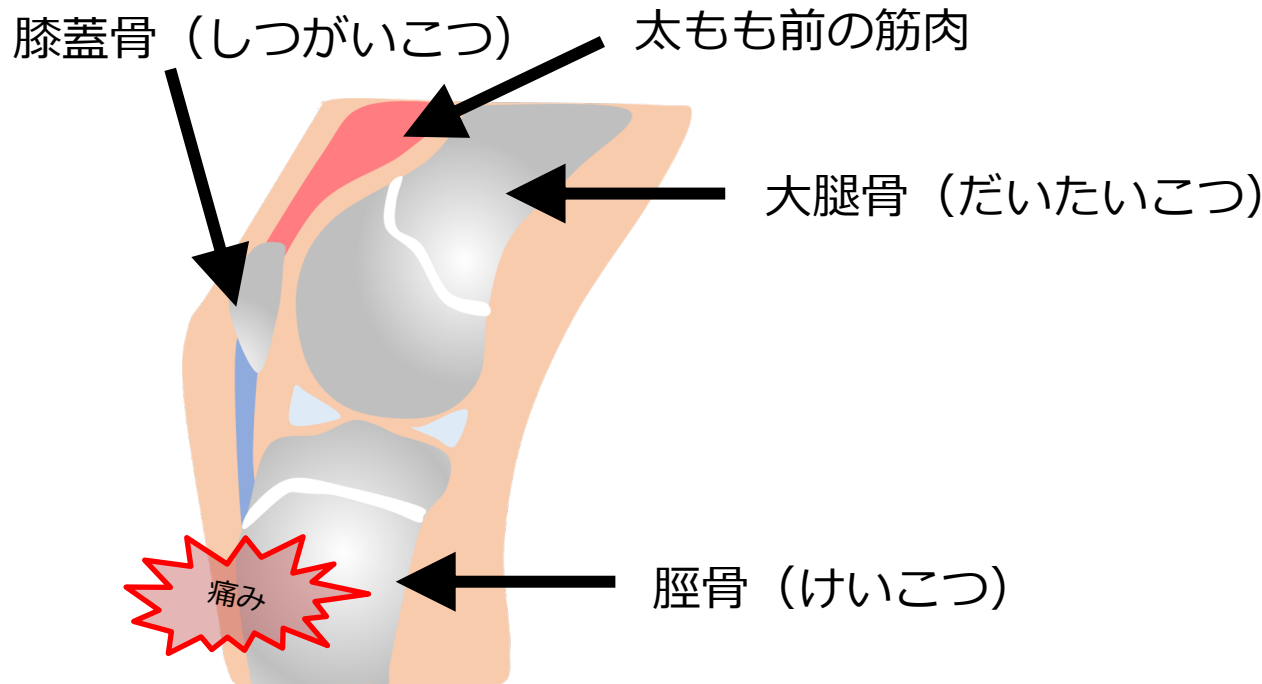
- ・ オスグッドが重症かすると脛骨が骨折（遊離）することがあります。成長期を過ぎても痛みが生じることがあり、しゃがみ込み、正座や膝立ちが困難になり **普段の生活に支障をきたす可能性があります。**



# なぜ、オスグッドになる？

成長期の脛骨は、大人と比べると筋肉による引っ張る力（牽引力）に弱い部位です。そのため、強い牽引力が脛骨に加わり続けると痛みが生じる可能性があります。太もも前などの筋肉が牽引力を生み出します。

オスグッドは**成長期に脛骨に対する太ももの筋肉が増加することで生じやすくなります**。



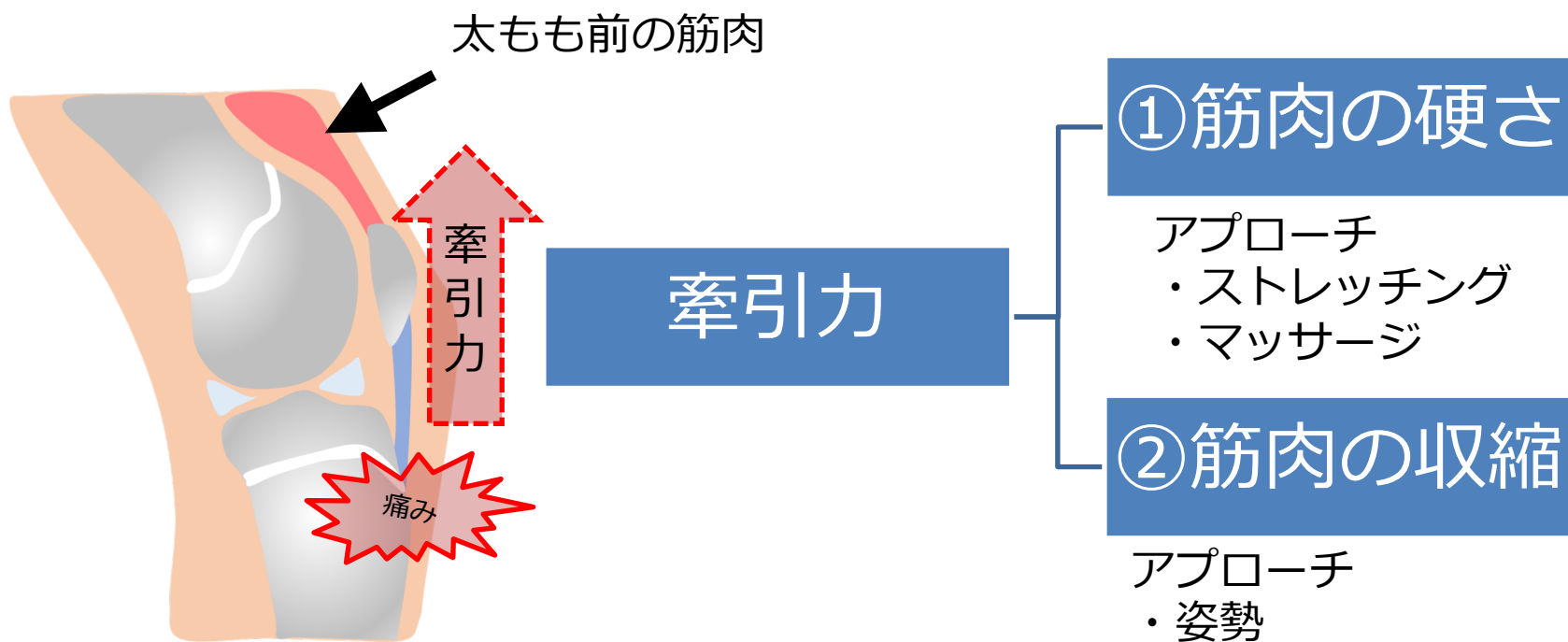
膝内側から見たイラスト





# オスグッドは予防方法について

牽引力は太もも前の筋肉の硬さと筋肉の収縮によって強くなります。オスグッドの予防には、これらに対するアプローチが大切です。

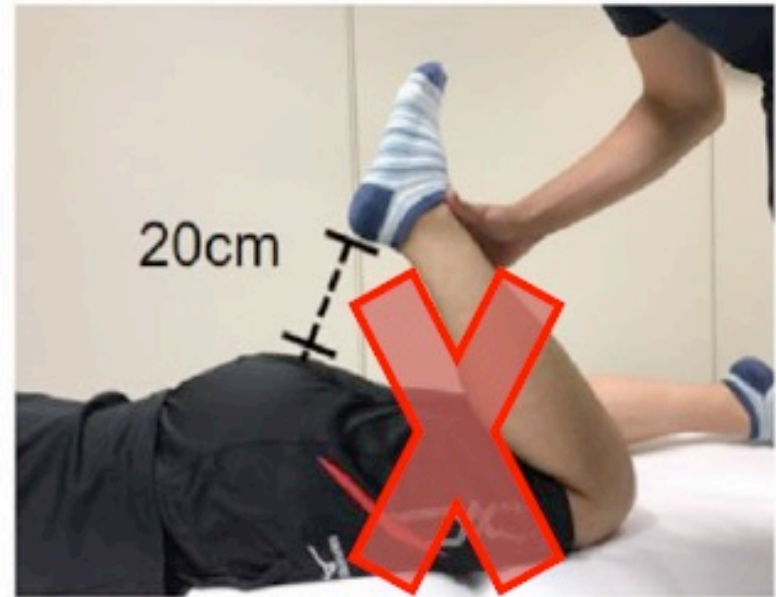


# 筋肉の硬さについて

筋肉の柔軟性が低下すると、膝を曲げた時に脛骨に対する牽引力が強くなります。ゴムが硬くなったような感じです。うつ伏せで、お尻が地面から浮き上がらずに、踵（かかと）がお尻につく程度の柔軟性が望まします。



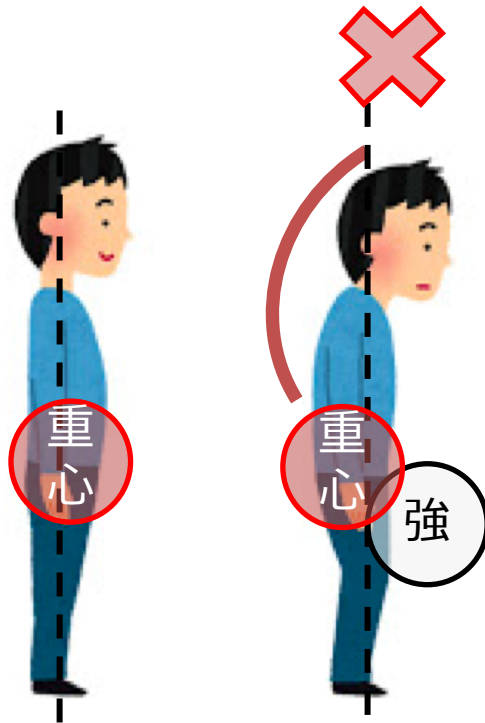
柔らかい



硬い

# 姿勢について

背中が丸くなるような姿勢になると、重心が後ろに移動してしまい、太もも前の筋肉の収縮が強くなります。ジャンプ着地やしゃがみ込み動作でも同様です。



# ちなみに、

**猫背**は、**パフォーマンスの低下**に影響します。



キック



スピード



持久力 など



# アプローチ

①まっすぐな姿勢を意識する。

②ストレッチングとマッサージをする。

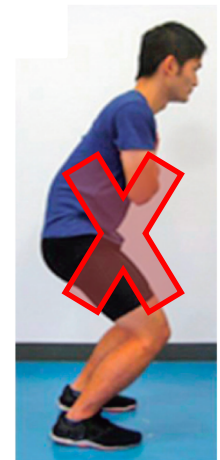
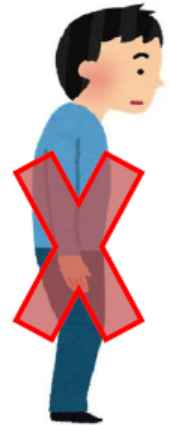




# ① まっすぐな姿勢を意識する

もっとも重要！

移動・授業・運動中、  
まっすぐな姿勢を心がけましょう



## ②-1ストレッチング

ポイント

- ① **心地よい程度**（痛みない範囲）の強さで、30秒伸ばす。これを1日3セット以上毎日行う。
- ② 硬さに左右差があれば、**できるだけ左右差が小さくなるよう**に継続していきましょう。

### 太もも 前 ストレッチング

はじめに、膝を前にしてから、手で足を抱え込む。



腰が反らないように。  
脚はできるだけ平行に保ちま  
しょう。

別法



腰が反らないように。  
左足（軸足）は、地面についたまま。

### 太もも 外 ストレッチング



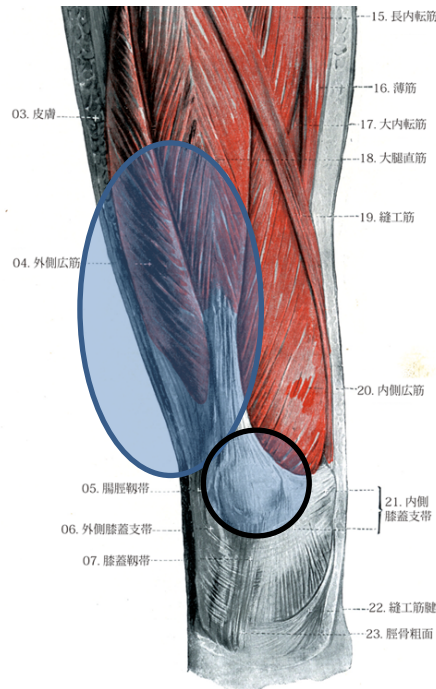
心地よい刺激

手を挙げ、骨盤を傾けると太ももの横（特に付  
け根あたり）がのびます。

## ②-2マッサージ

### ポイント

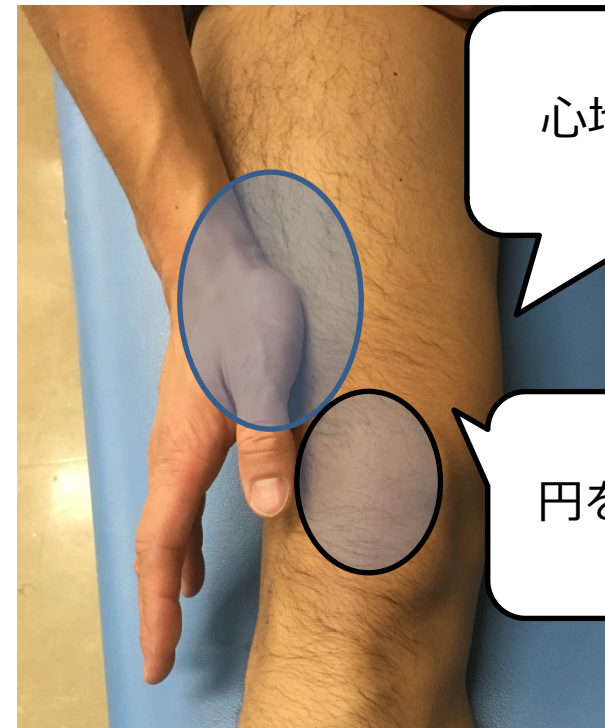
手の根本や指先を、太もも横にあて、円を描くように気持ちいい程度の強さでマッサージをします。30秒～60秒を一日3セットを行います。



右大腿の筋

W.Spalteholz, Atlas. 14. Fig.495 (1939)

膝を正面から解剖図



マッサージ写真

# その他

バンドをすることで、再発予防の効果が見込めます。使用する前に、医師やトレーナーなど専門家に相談しましょう。

商品名：JKバンド

会社名：ZAMST（ザムスト）

価額：¥1,300

URL：<http://www.zamst.jp/product/jk-band/>



# 最後に

## ①整形外科の受診

膝に痛みや違和感がある場合、整形外科で検査を受けましょう。

## ②セルフケア

予防には、姿勢やストレッチング・マッサージなどが大切です。姿勢は予防だけでなく、パフォーマンス向上にも良いです。まずは、できることから取り組んでみると良いです。

