

こころ
子どもスポーツ診療室



③

サッカーやバスケットボールは子どもに人気のあるスポーツだが、脚にかかる負担は大きい。こうしたスポーツに打ち込む子どもが膝下の痛みを訴えたら、発育期のスポーツ障害の代表的疾患「オスグッド・シュラッター病(オスグッド病)」の可能性がある。



鈴木直人さん

小学校高学年から中学生までの男子に多く、膝の皿のすぐ下にある出張った部分「脛骨粗面」が盛り上がり、痛みが出てくるのが特徴だ。サッカー1徳島ヴォルティスのチームドクターで、徳島大学病院の鈴木直人医師(整形外科)に症状や治療、予防法について聞いた。

動作によって大腿四頭筋が収縮すると、脛骨粗面を引っ張る力が繰り返し加わる。それが長期にわたった場合、脛骨粗面の骨軟骨が傷んで炎症を起したり、骨が変形してかけらができたりする。これがオスグッド病特有の膝下の痛みにつながる。

鈴木さんは「発症初期はほとんど自覚症状がなく、膝下を押さえるとき痛みがある程度。だが病期が進行するにつれ、プレー中に痛みや違和感を感じ、さらに悪化すると階段の上り下りなど日常動作もつらくなる」と説明する。毎夏、県内で開催される県サッカー少年団大会(県サッカー協会、徳島新聞社など主催)で約5000人の子どもを検診すると、10〜20人が見つかるという。

治療は患部を安静にする保存療法が基本。初期

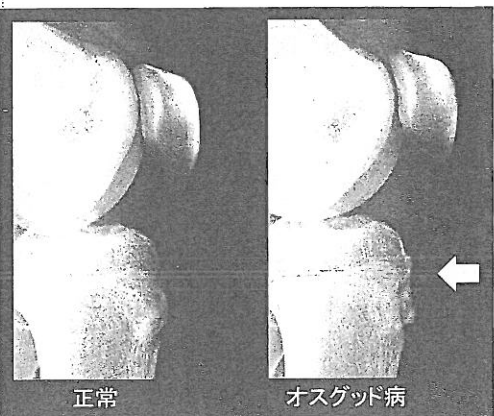
オスグッド病

膝の骨に炎症 変形も

この疾患は骨を变形させるほど悪化させないことが大切で、そのためには早期発見、早期治療が重要になる。「発症初期



「上」オスグッド病で盛り上がった膝下の脛骨粗面
「下」オスグッド病と正常な膝のレントゲン写真
(いずれも徳島大学病院提供)



正常

オスグッド病

「しかし、病期が進行して骨が変形すると、将来的に痛みが残る場合もある。少しでも痛みを感じたら、早めに受診してほしい」と呼び掛ける。



イラスト・伊藤 司郎

「しかし、病期が進行して骨が変形すると、将来的に痛みが残る場合もある。少しでも痛みを感じたら、早めに受診してほしい」と呼び掛ける。大腿四頭筋を伸ばし、柔軟性を高めるストレッチをすると予防につながる。立って行う場合は、伸ばしたい方の足をお尻側に折り曲げて後ろ手に持つ。寝転ぶスペースがあれば、あおむけに寝た状態で、片足を正座するときのように曲げるといい。スポーツの前後が効果的。片足ずつ20秒程度で5セットを目安にやってみよう。

(萬木竜一郎)