

こちら 子どもスポーツ診療室

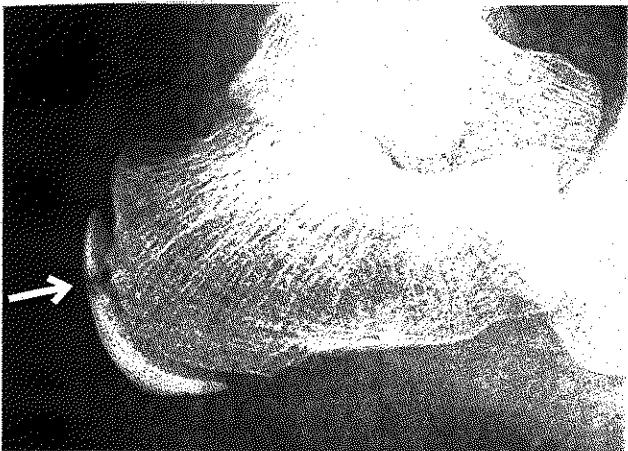


体の全体重がかかる足は、スポーツ障害が起こりやすい部位の一つだ。野球やサッカー、バスケットボールなど、走ったりジャンプしたりする動作の多いスポーツをする子どもが、かかとの痛みを訴えたら「シーバー病」の可能性がある。後遺症が出るケースはほとんどないが、悪化すると痛みがひどくなり、歩くのもつらくなる。徳島大



松浦哲也准教授

大学院の松浦哲也准教授（整形外科）に症状や治療、予防法を教わった。成長段階の子どもは、かかとの後ろの骨が未成熟で骨端核と呼ばれる。走る、ジャンプする、踏ん張るといった動作で、この骨端核が傷ついたり足裏の「足底けん膜」やアキレスけんに繰り返し引っぱられたりすることによって発症する。主な症状は、かかとの痛み。個人差があるものの、痛みがひどいとうまく歩けず、スポーツでも十分な力を発揮できない。松浦准教授は「単なる『成長痛』と片付けられ



シーバー病を発症した小学男児のかかとのエックス線写真（徳島大提供）

シーバー病 かかと痛んだら安静に

⑦

アキレスけんストレッチの方法

アキレスけんが伸びるのを感じるように、体重を前方にかけていく、その状態で10秒キープ。

片方の膝を立て、足の裏をしっかりと床につけて手で固定する。

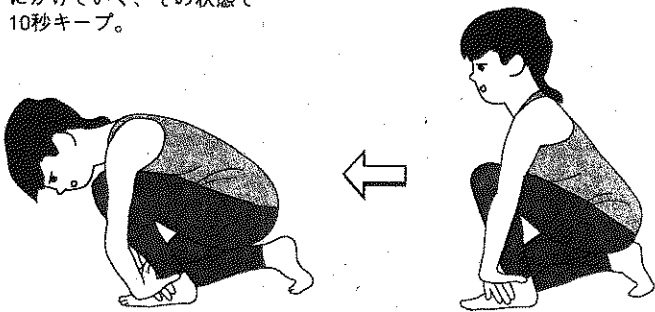


イラスト 青木 薫

るケースもあるが、骨端核には損傷がみられる。しっかりと障害として捉えて治療に取り組むことが重要」と指摘する。

治療は、患部を安静に保つ保存療法が基本。痛みが比較的軽い場合はスポーツを継続してもいいが、クッション性が高い靴を履くなど、かかとへの負担を減らす必要がある。もちろん痛みが強い場合は、スポーツを中断すべきだ。

予防や治療に効果が高いのが、アキレスけんや足底けん膜を伸ばすストレッチ。松浦准教授は「スポーツの前後はもち

ろん、体が温まった風呂上がりなども効果的」とアドバイスする。

アキレスけんストレッチ法は①腰を落として片方の膝を立てる②膝を立てた方の足裏をしっかりと床につけて手で固定する③かかとうが上がるように注意しながら体重を前方にかける④という手順。また、足底けん膜を伸ばすストレッチは、かかとを床につけた状態で、手で足の指を手前にゆっくりと引き寄せればいい。けんが伸びた状態で10秒ほどキープする。左右5セットずつ取り組もう。（萬木竜一郎）