

当院の投球障害に対する 治療の進め方

くまざわ整形外科クリニック

投球障害とは？

野球などのボールを投げるスポーツのように、頭上で腕を使うスポーツ動作によって生じる、肩・肘の痛みを総称して投球障害と呼びます。

投球動作は全身運動であるため、体のひねり、股関節・胸郭・肩甲骨などの柔軟性が制限されると、肩・肘で制限された分を補わなければなりません。

その結果、肩・肘の骨、靭帯、筋肉に過剰なストレスがかかり、投球動作で痛みを感じるようになります。

肩・肘を痛めてしまう原因が、

肩・肘にある訳ではありません。



野球肩とは？

野球肩には、**年代別**に様々な病態があります。

<成長期>

- ・ **上腕骨近位骨端線損傷（リトルリーガーズショルダー）**
→成長軟骨にストレスがかかって痛みを生じる

<成長が止まったら（高校生以上）>

- ・ 高校生以上の年代では、**関節内インピンジメント**（上腕骨と**関節唇**の間に**腱板**が挟まりこむ現象）での痛みがあるかないかが、重要になってきます。

関節内インピンジメントで、
痛みのある状態で投げ続けると

関節唇損傷

腱板損傷

※ともに、手術に至ることもある

<その他の病態>

- ・ 肩峰下インピンジメント
- ・ Bennet Lesion
- ・ QLSS ...など
- ・ 胸郭出口症候群

野球肘とは？

野球肘には、**年代別**に様々な病態があります。

<成長期>

- ・ **内側上顆骨軟骨障害**
→徐々に、痛みが出現
- ・ **内側上顆骨端裂離損傷**
→「この一球」というエピソードあり
- ・ **OCD（離断性骨軟骨炎）**
→絶対的**投球禁止**、進行すると**手術あり**
- ・ **肘頭骨端線閉鎖遅延、不全**
→比較的稀な疾患

<成長が止まってから（高校生以上）>

- ・ **内側側副靭帯損傷**
→リハビリで復帰可能
長期化する場合は、手術検討も
- ・ **肘頭疲労骨折**
→再発することが多いため
手術に至るケースは少なくない
- ・ **神経障害（尺骨、正中神経）**
→筋肉による圧迫、牽引ストレスなどが原因で発症
- ・ **肘頭窩インピンジメント**
→関節面の衝突から起きる骨棘による痛み
- ・ **滑膜ひだ障害**
→肘外後方で滑膜を挟み込む痛み

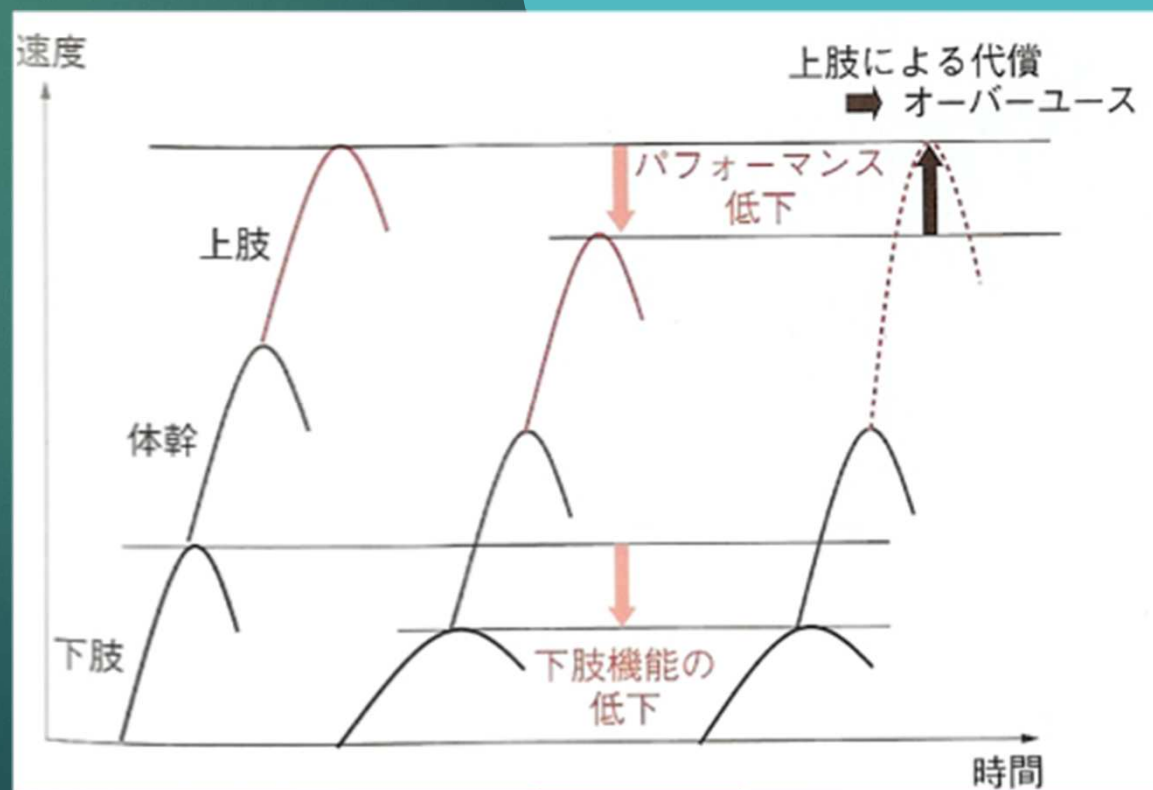
なぜ、肩・肘が痛くなってしまうのか？

投球動作では、下肢から体幹へ、体幹から上肢へと効率良く力が伝達されることが必要です。

ところが、下肢や体幹の身体機能低下（柔軟性・筋力）があると運動連鎖を破綻させ、肩・肘に過負荷がかかる投球フォームとなります。

その状態で投げ続けることで、肩・肘の痛みが起きてしまいます。

図：投球動作における運動連鎖



肩・肘が痛くなったらどうするの？

肩・肘に頼りすぎない投球動作ができるようになれば良いのです。

そのためには、肩・肘の治療に加えて
肩甲骨や胸郭、股関節など全身を診て問題がある部位を見つけ
動作を妨げている部分を動きやすくすることが重要になります。

その原因は、1人1人違います。

専門的な知識を有する理学療法士・トレーナーが上記のことを踏まえ、
“肩・肘に負担のかからない投球”ができる身体づくりをしていきます。



くまざわ整形外科クリニックでは



上記は一例ですが、肩や肘の状態に合わせて徐々に投球練習を始めていきます。完全復帰までだいたい投球再開から4~6週程を目安にしています。

また、痛くならないためには？

痛みもなく投げられるようになりました。

でも、以前と同じことをしてはまた痛めるかもしれません。

肩や肘の動きは硬くなっていませんか？

全身の柔軟性、筋力は保たれていますか？

投げ過ぎていませんか？

フォームが変わっていませんか？

また痛めないためにもストレッチや筋力トレーニングなどを行い、自分が自分の身体をコントロールできるようにしましょう。

最後に

投球障害は、監督、コーチ、トレーナーが細心の注意を払っても起きるときは起きてしまいます。

原因は1つではなく選手自身のコンディション不良、練習量、投球フォーム、授業との兼ね合いで十分なトレーニングが出来ない...いろいろな要素が関与します。

そして、選手は多少の痛みがあっても、投げられる時は投げてしまいます。試合に出たい、レギュラーから外れてしまうなどの意識が、そうさせてしまっていると思います。

最初は、

「投げられるんだけど、ちょっと肘が痛いから
病院でチェックだけしてもうおう」

から始めてもらえればと思います。

そこで自分に足りない機能、必要なリハビリをお教えします。

今現在、なかなか治らない投球障害を抱えている選手や、コンディションが上がらずにお困りの選手がおりましたら、お気軽にご相談ください。



投 球 障 害

～野球肩・肘～

投球による肩・肘の痛みで
投げられない、
パフォーマンスが上がらない
といった症状は、全身の運動療法
(リハビリ) により改善します。

当院では、
専門的な知識を有する
理学療法士・トレーナーが運動指導
を行っております。