



スポーツによる肩の障害（野球肩など）



肩関節は体の中で最も大きく動く関節の一つであり、投球動作やラケットスイングなど、スポーツでは繰り返し大きな負担がかかります。そのため、野球やテニス、バレーボール、水泳などでは肩の痛みや機能障害が起こりやすく、これらを総称して「スポーツ肩」と呼ぶことがあります。



代表的なものが「野球肩」です。投球動作を繰り返すことで、肩の腱板や関節唇、成長期では骨端線に負担がかかり、痛みや投球時の違和感が生じます。球速の低下、コントロール不良、投げた後の痛みなどは注意すべきサインです。特に成長期では無理を続けると障害が長引くことがあります。

治療の基本は、まず痛みの原因を正確に診断することです。レントゲン、超音波、MRIなどを用いて評価し、炎症が強い時期は運動量の調整や投球・練習制限を行います。そのうえで、肩だけでなく肩甲骨、体幹、股関節を含めた全身のバランスを整えるリハビリテーションが重要です。フォーム指導や再発予防トレーニングも欠かせません。



痛みを我慢して競技を続けると、軽い炎症が大きな損傷へ進行することがあります。「少し痛いだけ」と放置せず、早期に評価を受けることが競技復帰への近道です。肩の痛みが続く場合やパフォーマンス低下を感じる場合は、早めに専門医へご相談ください。

(肩の脱臼や骨折については、別号でまた解説します)。



いつまでも好きなことを楽しむために。 今日から始める「肩」のいたわり方

皆様、こんにちは。日ごとに暖かくなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は、趣味のスポーツや日々の活動をいつまでも元気に続けていただくための、「肩の守り方」についてお話しします。

1. 肩は「体全体」で動かすのがコツ

肩に痛みを感じる時、つい腕の力だけで動かそうとしていませんか？

実は、肩をスムーズに動かす鍵は「肩甲骨（けんこうこつ）」にあります。

・ポイント：背中にある大きな骨（肩甲骨）を、羽を広げるように意識して動かしてみましょ。体幹や下半身の力を上手に伝えることで、肩への負担がぐっと軽くなります。

2. ご自身のペースで無理なく

・60代以上の方へ：何よりも「痛くない範囲」で動かすことが大切です。無理は禁物。肩の内側の繊細な筋肉をいたわるように、優しく動かしてあげましょ。

・競技を楽しまれている方へ：フォームの乱れは「これ以上は危ないよ」という体からのサイン。肩の力に頼りすぎず、背中や腰のしなりを意識してみてくださいね。

【肩をいたわる前後のケア】

運動の前と後で、体操の内容を使い分けましょ。

● 運動の前（準備体操）：リズムカルに動かして温める

1. 肩回し：指先を肩にのせ、肘で大きな円を描くようにゆっくり回します。肩甲骨が動いているのを感じましょ。

2. 胸開き：腕を軽く曲げて胸の前に出し、そこから後ろへ「グッ」と引いて胸を広げます。肩の可動域を広げます。

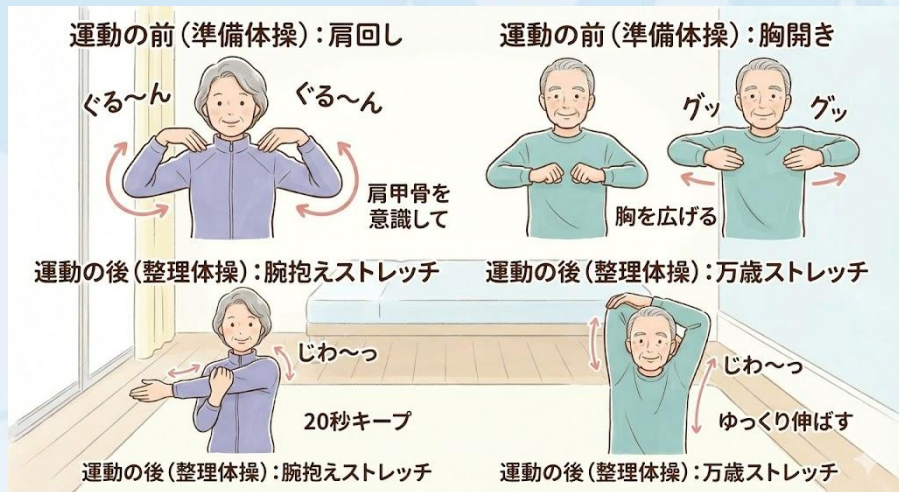
● 運動の後（整理体操）：じわ〜っと伸ばして疲れをリセット

1. 腕抱えストレッチ：片方の腕を胸の前で横に伸ばし、反対の腕で抱え込みます。20秒ほど、肩の外側をじっくり伸ばしましょ。

2. 万歳ストレッチ：片方の肘を頭の後ろで曲げ、反対の手でその肘を軽く下に押し下す。脇の下から腕の裏側をゆっくり伸ばしましょ。

「おかしいな」と感じたら、お早めにご相談を
痛みを我慢して続けると、他をかばって首や肘まで痛めてしまうことがあります。
「少し違和感があるけれど、これくらいで病院に行ってもいいかしら？」と思う時こそ、診察の受けどきです。

リハビリテーション科
平野 智也



お困りなことがございましたら肩関節センターまでお気軽にご相談ください。

独立行政法人国立病院機構霞ヶ浦医療センター
整形外科肩関節センター

〒300-8585 茨城県土浦市下高津2-7-14

TEL029-822-5050(代表) FAX029-824-0494(代表)

紹介状のある方：029-826-7556(地域連携室 平日8:30-17:15)

紹介状のない方：029-826-6471(診療予約センター 平日12:30-16:00)

