

# 第1回星ヶ丘スポーツ傷害研究会を終えて

本研究発足のきっかけ

2020. 3. 18.

## 中学生・高校生のスポーツ外傷を減らしたい

本研究会は、‘中学生・高校生のスポーツに伴う怪我を減らしたい’、という思いから、2019年6月に枚方市の中学校・高校のスポーツ(バスケットボール)指導者の代表の先生方と、我々スポーツ整形外科医、理学療法士を中心に発足しました。スポーツ活動中に怪我をしても、病院に行かずに診断がつかないままスポーツを継続し、怪我を繰り返してしまったり、怪我に対する手術を行ってもリハビリの重要性を理解せずに早期復帰して、怪我を再発してしまったり、残念ながらこういった状況に陥ってから外来にこられる選手もいます。中学生や高校生においては、スポーツ活動ができる期間は長くても3年しかないため、怪我を繰り返してしまえば、思う存分スポーツに取り組むことができません。そんな状況に陥らないために、まずはスポーツ指導者と医療者との間で相互に理解を深めることが重要と考えたのが、発足のきっかけです。

### 星ヶ丘スポーツ傷害研究会

代表世話人：

夏原 毅之 (枚方津田高校)

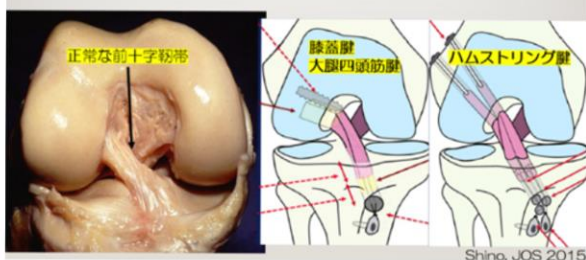
濱田 雅之 (星ヶ丘医療センター)



### 膝が内に入る動作が危ない！



### 前十字靭帯再建術の方法



## 第1回の内容

第1回は、令和元年8月3日当院にて、主にバスケットボール指導者を対象として、本会を開催させて頂きました。バスケットボール選手に多く、当院で積極的に取り組んでいる**前十字靭帯損傷**について、怪我の原因や姿勢の問題、そして靭帯損傷に対する手術、リハビリについて、私の方からお話させて頂きました。

一度、損傷してしまった靭帯は自然に治らないために、自身の腱を使って作り直す手術**(再建術)**が必要になります。ただし、手術したからといってすぐに復帰できるわけではなく、再建した靭帯が成熟するまで時間がかかる、という点には注意が必要です。

## スポーツ整形外科部長 米谷先生より

手術後の復帰を目指したりハビリや怪我を繰り返さない（再損傷の予防）ための指導について、米谷先生からお話して頂きました。10代の選手であれば、手術後に復帰できることが多いですが、**再損傷**の割合も多いことが知られています。もともと膝が内に入りやすい傾向にある人は、前十字靭帯損傷をしやすく、当然ながら再損傷のリスクもあります。日頃から膝が内に入らないよう意識したトレーニングを行い、**反対の膝（健常）と同じくらい筋力**が戻って初めてスポーツ復帰を目指せるようになります。

### シングルレッグホップで確認！



## 理学療法士 多久和先生より

安全でかつ効率的に筋力トレーニングする方法としては、スクワットがありますが、この姿勢（**パワーポジション**）の注意点を理学療法士の多久和先生からお話頂きました。筋力トレーニングだけでなく、筋肉のコンディションを整えることも必要ですので、日頃からのストレッチの方法についても実技を交えて指導して頂きました。



### パワーポジション



本会は、指導者の方々と医師・理学療法士が直接対話でき、実技をもって体感してもらえる非常に有意義な会と感じました。我々、医療者側としても、普段外来で伝えていることを広く知って頂くことで、中学生・高校生の怪我予防、さらにはパフォーマンス向上につながれば、と思い、今後も本会を継続して参ります。

整形外科 辻井 聡（あきら）