

こちら 子どもスポーツ診療室

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。



鈴江直人さん

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っ張った部分「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J1徳島ヴォルティスのチームドクターで、徳島大学病院の鈴江直人医師(整形外科)に症状や治療、予防法について聞いた。

太もも前部の筋肉・大腿四頭筋は膝の皿を介し、脛骨粗面につながっている。ジャンプしたり、ボールを蹴ったりする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こしたり、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。

「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。

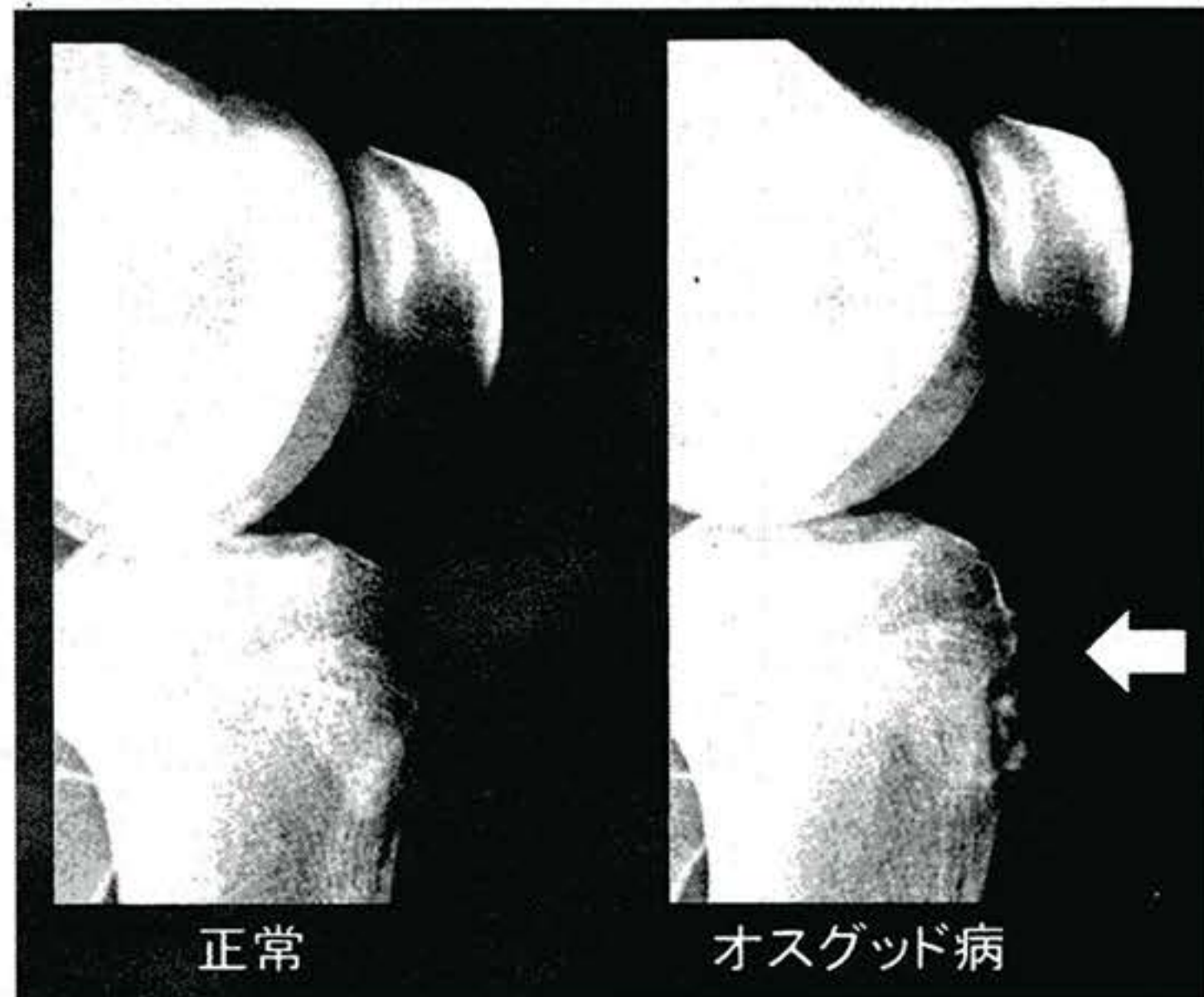
鈴江さんは「発症初期はほとんど自覚症状がなく、膝下を押さえると少し痛みがある程度。だが病期が進行するにつれ、プレー中に痛みや違和感を感じ、さらに悪化する」と階段の上り下りなど日常動作もつらくなる」と説明する。毎夏、県内で開催される県サッカー少年団大会(県サッカー協会、徳島新聞社など主催)で約500人の子どもを検診すると、10〜20人が見つかるという。

治療は患部を安静にする保存療法が基本。初期

膝の骨に炎症 変形も



【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

この疾患は骨を変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

は痛みが少ないため、我慢してスポーツに取り組む子どもが少なくない」と指摘する鈴江さん。

「しかし、病期が進行して骨が変形すると、将来ずっと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。



太ももの筋肉を伸ばすストレッチ

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。

オスグッド病

イラスト・伊藤 司郎

(萬木竜一郎)