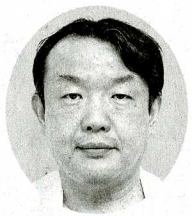


こちら 子どもスポーツ診療室



⑥

野球をしている子どもが肩の痛みを訴えたら「上腕骨近位骨端線障害」を疑う必要がある。別名リトルリーグ肩と呼ばれ、投球機会の多い投手や捕手に多い。そのまま放置すると骨の成長が阻害され、片方の腕の長さが短くなった、長くなったりする場合がある。徳島赤十字病院(小松島市)整形外科の武田芳嗣部長に、症状や治療、予防法に



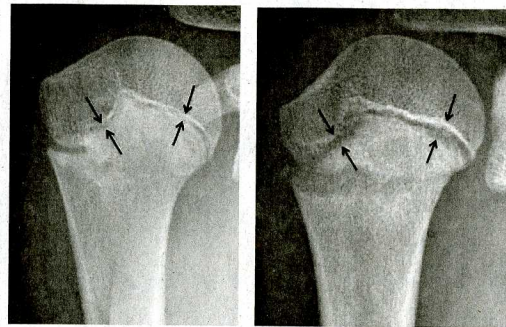
武田芳嗣部長

ついて聞いた。

発症は成長期の小中学生に多いが、まれに高校生で再発するケースがある。投手や捕手のほか、経験年数が長い場合や、練習時間が多い選手に目立つ。投球時、肩から腕にかけて鈍い痛みがあり、速いボールを投げられなくなることもある。肩(上腕骨)の付け根付近を押さえると、痛がる人が多い。

武田部長は「一般的に痛みはあまり強くない、無理をしたら投げるができる程度。このため、我慢して投げ

上腕骨近位骨端線障害の初診時(左)と、経過観察5カ月後のエックス線写真(右)。黒く抜けたように見える骨端線が、治療後は狭くなっているのが分かる(徳島赤十字病院提供)



続けた結果、症状が悪化するケースがある」と注意を呼び掛ける。骨端線は骨の端にある成長軟骨で、骨を作る工場のような役割がある。投球動作では上腕骨の骨端線にねじりの力と、遠心力による引っ張られる力が加わり、大きな負荷がかかる。これが繰り返される

投げ過ぎが成長阻害

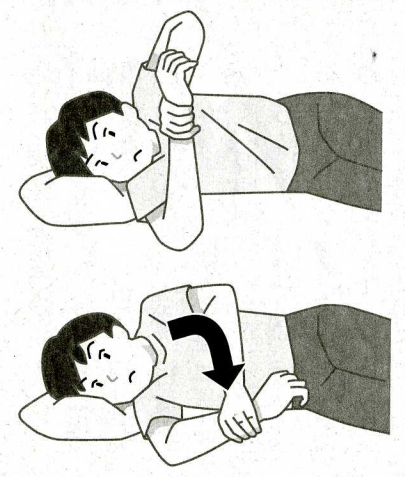
ことによって、骨端線が少しずつ傷つき、成長障害を招いてしまう。

エックス線写真では軟骨は写らないので、骨端線は黒く抜けたように見える。症状が進行すると黒い部分の幅が徐々に広がり、さらに悪化すると、骨端部が横滑りするようになってしまう。骨端線が閉じたりすることもある。

「少年野球の場合、肘に比べて肩の障害はそう多くない」と言う武田部長。「それだけに子どもが肩の痛みを訴えた場合は、病院で詳しく検査したほうがいい」と強調する。

投球を中止すれば1カ月程度で痛みはなくなる。しかし、これで完全に治ったわけ

スリーパーズストレッチの方法



イラスト・伊藤 司郎

ではなく、投球を再開すると再発する。完治するまでに3〜4カ月かかるため、エックス線写真で骨端線の修復が確認できるまで、投球を休止することが重要になる。休止中もバッティングや走塁などは続けても構わない。

予防は投球制限が最も大切。一般的には1日50球、週200球以内とされている。この疾患に限らず、肩の投球障害は肩甲骨を支える筋力の低下や、肩関節の後ろ側が硬くなっている場合が多い。このため、うつぶせになって両手を広げ、左右の肩甲骨同士を互いに引きつける運動が効果的。利き手を下にして斜めに寝転び、肘を直角に曲げて反対の手で手首を握ってゆっくりと床に向かって押しつけていく「スリーパーズストレッチ」にも取り組んでみよう。

リトルリーグ肩

(萬木竜一郎)