

子どもスポーツ診療室

こちら



骨盤は全身を支える土台のような役割と、下半身の動作の起点という働きがあり、スポーツをする際には大きな負荷がかかる。特に小学校から高校にかけての成長期は、脆弱な成長軟骨(骨端線)が残っているため、陸上競技やサッカーなどに取り組む子どもは「骨盤の裂離骨折」に要注意だ。徳島大学院脊椎関節機能再建外科学(整形外科)特任講師の後東知宏医師に、症状や予防法について聞いた。



後東知宏医師

骨盤を構成する骨の一つで、腰から尻にかけてある大きな骨を「腸骨」という。この一部で、腰に手を当てたときに指で触ることができる突起が「上前腸骨棘」と呼ばれ、股関節を曲げる際などに使う大腿筋膜張筋や縫工筋といった筋肉が付き、下半身へと伸びる。

成長期には、この突起に骨端線が残っており、短距離走のスタートダッシュなどで瞬間的に強い力加わると、筋肉に骨端線が引っ張られて剥がれる裂離骨折を引き起こす場合がある。これを「上前腸骨棘裂離骨折」という。

また、上前腸骨棘のすぐ下には「下前腸骨棘」という突起があり、この骨端線からは膝関節を伸ばすときなどに使う大腿直筋が付いている。キック動作やハードル競技の着地時などには、上前腸骨棘と同様に「下前腸骨棘裂離骨折」を起こす可能性がある。

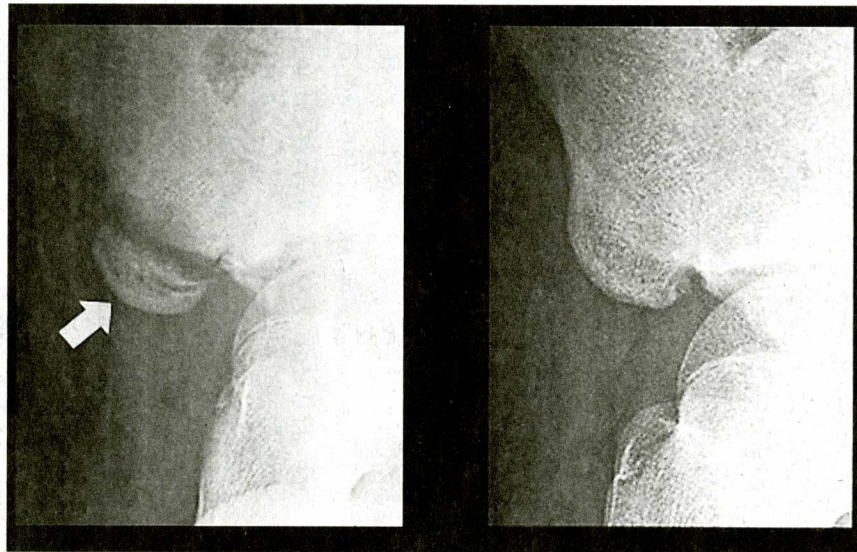
後東医師は「上前腸骨、下前腸骨の裂離骨折はともに引っ張られる筋肉が違っただけで、骨折が起こる仕組みは同じ。成長期には誰もが受傷する可能性があります」と話す。

上前腸骨、下前腸骨の裂離骨折は、腰や膝を少し曲げていないと耐えられないくらい激しい痛

骨盤の裂離骨折

急な動きで骨端線に負荷

14



サッカー中に裂離骨折を起こした13歳男子の
下前腸骨棘と7カ月後に完治した際のエックス線写真(徳島大提供)

みを伴うことが多い。きちんと治してからスポーツを再開しないと、痛みが残ったり、骨が変形して力が入りにくかったりすることもあるので注意が必要だ。

治療は、スポーツ活動を休み、局所を安静にする保存療法が基本。ただ、骨片の転位(剥がれた軟骨と腸骨との距離)が2センチ以上あったり、早期のスポーツ復帰を望んだりする場合は、骨をつなぎ合わせる外科手術を行うケースもある。

「手術に至るのは非常にまれで、ほとんどが保

存的に治療可能です」という後東医師。「ただ、本格的なスポーツ復帰に焦りは禁物。2〜3カ月間は慎重に治療すべきです」とアドバイスする。

予防には、太ももの筋肉を伸ばし、柔軟性を高めるストレッチが効果的だ。片足をお尻側に折り曲げて後ろ手に持ち、ぐっと伸ばそう。寝転ぶスペースがあれば、あおむけに寝て、片足を正座するときのように曲げて太ももの筋肉を伸ばすといい。スポーツの前後にしっかりと取り組もう。

(萬木竜一郎)