

いちろ
子どもスポーツ診療室



スポーツ中の転倒で肩を強く打ち、痛みや腫れ、患部の盛り上がりがあれば、鎖骨と肩甲骨をつなぐ靭帯を痛めた可能性がある。この靭帯が損傷したり、断裂したりする外傷を「肩鎖関節損傷」という。吉野川医療センター整形外科の宮武克年部長に症状や治療法を聞いた。



宮武克年部長

腕を回したり、ボールを投げたりといった複雑な動きができるのは、人体の中で肩関節の可動域が最も大きいためだ。一方、肩鎖関節は、肩関節と比べて動きは少ないものの、周囲の筋肉と連動しながら肩甲骨を適切な位置に保っている。

肩鎖関節は、「肩鎖靭帯」と「烏口鎖骨靭帯」という主に2本の靭帯でつながっている。特に、烏口鎖骨靭帯は強度があり、関節の安定に重要な働きをしている。

肩鎖関節を損傷しやすいスポーツは、サッカーやラグビー、柔道といった選手同士が激しく接触する競技。転倒時に肩の外側を強く打つと、肩鎖関節に無理な力がかかり、関節がずれてしまうことがある。受傷後は、応急処置として肩の安静や患部のアイシングが大切だ。

症状の重さは、傷めた靭帯の部位によって異なる。肩鎖靭帯のみなら、一部損傷（捻挫）や断裂（亜脱臼）が起きても、重症には至らない。症状がより重いのは、烏口鎖骨靭帯を断裂した（脱臼）ケースだ。脱臼によって鎖骨が大きくずれると、手術が必要な場合

肩鎖関節損傷

患部の固定 治療の基本



もある。

診断は、触診のほか、エックス線検査を用いる。靭帯はエックス線画像には映らないの

で、鎖骨の位置のずれ具合から外傷の程度や治療方針を判断する。

治療の基本は、患部の固定と安静を中心に、鎖骨骨折も、主に骨が再びくっつくまで安静にする保存療法を行う。骨が正しい位置で修復するよう、胸を張って肩に重みがかからないようにする。

3〜4週間の安静で痛みがなくなれば、動かせなかった関節のこわばりをほぐし、可動域を広げるリハビリを取り組む。受傷から競技復帰までは、6〜7週間がめどになる。

手術は、患者の希望や必要性に応じて判断する。さまざまな方法があり、近年、行われるのは人工靭帯を用いて断裂した靭帯を再建

する内視鏡手術。傷口が小さく、患者の負担も比較的軽い。

転倒時の衝撃が肩鎖関節の靭帯でなく、鎖骨にかかると、骨折するケースもある。折れやすいのは、鎖骨の中央部だ。

定期的なエックス線検査を受け、骨が修復して痛みがなくなれば、リハビリを始める。低下した肩甲骨周辺の筋力や肩の動きをしっかりと回復させよう。競技復帰までは2〜3カ月を要する。無理をせず、整形外科医と相談しながら、復帰時期を考えてほしい。

(山口和也)