医療ルネサンス　No.5811　成長期とスポーツ　3/6

腰椎分離症 MRIで診断

成長期に反りやひねりの動作を繰り返すと、腰椎に負荷がかかって疲労骨折を起こす「腰椎分離症」になりやすい。早く見つかれば3～6か月間、コルセットで腰を固定し、運動を控えることで治る。ただ微小な骨折はエックス線検査でもわかりにくく、適切な診断にたどり着けずに悪化させ、慢性腰痛に苦しむケースもある。

高校でサッカーに打ち込む東京都の川田諒汰さん(16)は2009年3月末、ボールを蹴った瞬間、腰に激痛が走った。地元の整形外科で「腰椎分離症の疑い」と言われたが、CT（コンピューター断層撮影）では異常が見当たらない。

医師の指示に従い、少し休んで復帰したが、蹴るとやはり痛い。困り果てていた時、父の聡さん(47)が徳島大運動機能外科教授、西良浩一さんのホームページにたどり着いた。初期症状でもMRI（磁気共鳴画像装置）を使えば診断できると書いてあり、すぐに西良さんに連絡を取った。

西良さんの助言でMRIを撮り、同年4月、初期の腰椎分離症と確定。全日本少年サッカー大会予選に出場できなくなり、川田さんは泣いた。5月から都内でも診察している西良さんを受診。6月にいったん運動禁止が解けたが、1週間で再発してしまった。

腰椎分離症を克服し、高校でもサッカーに打ち込む川田さん（都内で）

腰椎分離症患者の多くは体が柔軟でなく、特に太ももの裏側の筋肉が硬いという。この影響で骨盤の回転動作が妨げられ、代わりに腰椎を動かすため腰を痛めやすい。川田さんもどちらかというと体が硬く、西良さんは「けが予防のため、肉体改造をして戻ろう」と励ました。

1か月後の診察。大きな変化があった。立って前屈すると指先が床に触れる程度だったのが、手のひらが床にぴたりとついていたのだ。母の環さん(47)がインターネットで目にした〝裏技ストレッチ〟の効果だという。しゃがんで足首を握り、胸部を太ももに寄せた状態で膝を伸ばし、10秒間保持。これを朝夕10回ずつ続けたところ改善が見られたのだ。

川田さんは柔軟な体をつくり、秋から本格復帰。「つらかった分、プレーできる喜びは大きかった」。現在まで再発はなく、的確なボールさばきを武器に試合を組み立てる「ボランチ」を担う。聡さんは「痛みを抱えたまま続けていたら、症状を悪化させてサッカーをやめていたかもしれない」と振り返る。

西良さんは、川田さんが行った柔軟法を「ジャックナイフストレッチ」と命名し、治療で活用している。習慣づけると、前屈は1か月で平均20センチ伸びるという。

◇

西良さんのホームページ
http://www.geocities.co.jp/ksairyo/