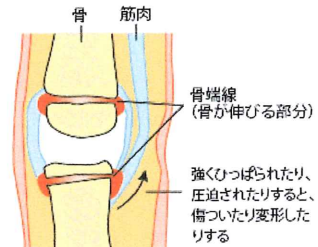


成長期に起こるスポーツ障害

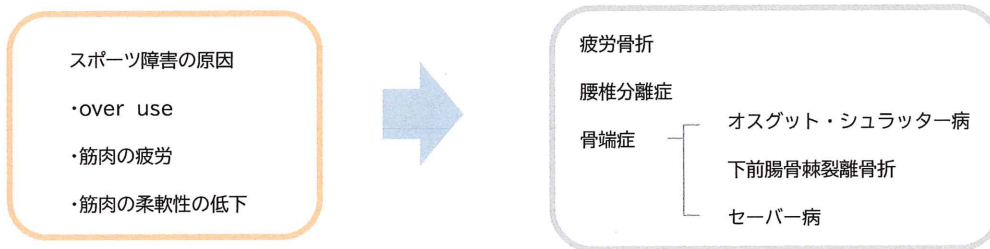


小学生の骨や関節は未熟で柔らかく過度な練習やトレーニングの繰り返しが怪我の原因になります

【成長期の骨の構造】



成長期にはまず骨が成長し、筋肉がそれを追いかけるように成長します。この時期の骨は、両端が軟骨になっていて、骨端線と呼ばれる部分から骨が伸びていきます。その為、骨や関節は成人と違って構造的に弱く強い牽引力、圧迫力が繰り返し働くとことで傷つき変形して障害が生じやすいのが特徴です。



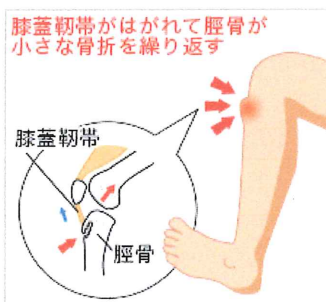
これらの症状は骨折や捻挫と違い防ぐことのできる怪我です

こんなサインが出たら…



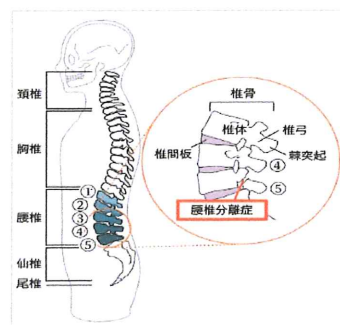
曲げたら痛い、曲げることができない
朝起きて痛い 庇ってしまっている

★オスグット・シュラッター病



練習後に痛みが出る
膝を曲げられない

★腰椎分離症



腰を捻ると痛い
腰を反ると痛い

痛みや違和感があっても、なかなか言い出せず我慢をして練習を続けてしまうお子さんは少なくありません。保護者、指導者の皆さんも選手のちょっとした違和感や痛み、フォームの乱れなど小さなサインを見逃さずスポーツ障害を予防しましょう!!