

オスグッドシュラッター病について

成長期に多い、ヒザ下の痛み。

運動などにより、繰り返し脛骨粗面に負担が掛かりすぎると、その部分に炎症が起こります。骨や軟骨の一部が浮いたり、靭帯がはがれてしまうこともあります。

原因として

- ・ 運動前後のストレッチを怠っている。
- ・ カラダが固い
- ・ 左右のトレーニングを怠っている（片方の足への負担）
- ・ 同じ動きを繰り返している
- ・ 局所的に使い過ぎ、疲労が溜まっている

なりやすい体質の例

- ・ 仰向けに寝た時、足の長さが異なる、開き方が異なる。
- ・ 仰向けに寝てヒザをたてた時、ヒザの高さが異なる。骨盤の位置が異なる。
- ・ うつ伏せに寝た時、足首の角度が異なる。
- ・ うつ伏せに寝てヒザを曲げた時、足の曲げやすさが異なる。中心からズれる。

調べる方法として

予防および対策として

- ・ 運動前後のストレッチ、運動後局部のアイシング
- ・ **左右バランス良くトレーニング**する。
- ・ **骨盤矯正（正座トレーニングなど）**
- ・ 捻挫などケガをした場合、**完全に治る**までトレーニングは行わないこと
- ・ カラダの**柔軟性を強化**する

ご家庭で出来る対策として

・カラダをしっかり休める（十分な睡眠）

・骨盤の歪みや左右バランスを定期的に調べる

・アイシング、アイスマッサージ

故障や慢性の痛みの治療法のひとつ

患部を冷やし血管を収縮させ、カラダを温めようとする血液の働きを利用し、回復を促進させる治療方法です。

適
心
事
象

スポーツの慢性的な障害、疲労回復、筋ケイレンの予防や治療、緊張の軽減、外傷を受けた部位のリハビリテーションなど。

用
意
す
る
も
の

アイスキューブ（家庭の氷でOK）
ラップもしくはビニール袋や氷嚢など
（持ち手が冷たい時などに使用する、タオルなどもOK）

状
況、
やり
方

練習や試合前の準備段階、練習や試合後、風呂上りなど。
凍庫や製氷機のアイスキューブの表面を直接、
患部とその周辺に円を描くよう、軽くマッサージを
するように滑らせる。
皮膚の「赤み」が増して、感覚が鈍ったらOK。
苦痛を感じるまでしないこと。

注
意
す
る
事

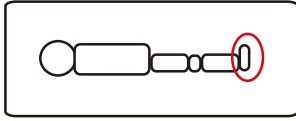
夏場と冬場では外気に注意。長時間行くと凍傷の危険がある。
狭い範囲でマッサージすると、凍傷の危険がある。
慢性的ではなく、ケガの場合は、3日目以降から行うようにする。

冷やすというより、温めるという概念で行って下さい。
結果、お風呂などでゆっくり温めることも効果的ということです。

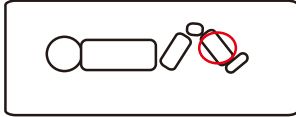
・マッサージ（オスグッドではない選手にも有効です）

太ももの前の筋肉とスネの筋肉を重点的にほぐすように

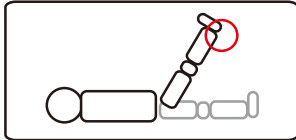
このマッサージでの痛みはNGです。やさしく、軽く行いましょう。



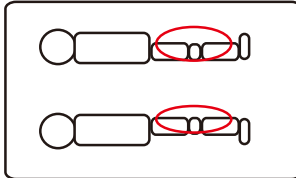
足の指の裏側をマッサージ
指の腹を転がすような感じでマッサージ



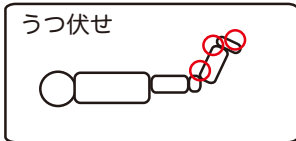
ヒザを立てて、ふくらはぎをマッサージする。
外側を握る様な感じで上から下へ
中心も同じようにマッサージ
痛い方の足を念入りに行う。



ヒザを伸ばして、アキレス腱をストレッチ
痛みがひどい時はしないこと。

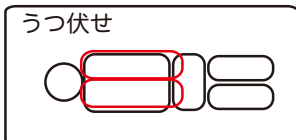


太ももを上からつかむようにマッサージ
ふくらはぎまで行う。
片足ずつ、オモテ、ウラ両方行う。



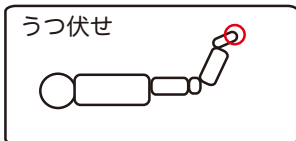
うつ伏せ

かかとをつかみ、アキレス腱を軽くマッサージ。
足の裏を押す。
ヒザを軽く曲げた状態にして、ヒザ裏を軽く押す。



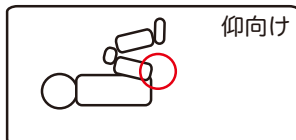
うつ伏せ

背骨の脇に指をあて、軽く揺らすようにマッサージ
首の下から尾てい骨の方まで



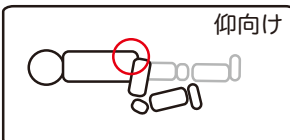
うつ伏せ

足の指先を持ち、少し引っ張って揺らす。



仰向け

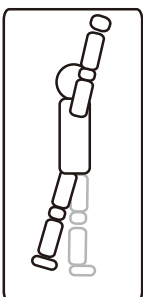
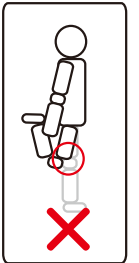
お尻のストレッチ。



仰向け

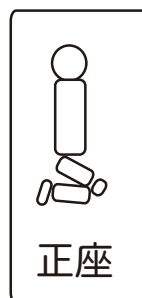
腰・太もも裏のストレッチ。

痛い場合はNG



骨盤矯正ストレッチ

骨盤の位置を調べてみて
骨盤が上がっている方手を上に
足を下へ伸ばし20秒程
寝転んでもOK



正座

四つん這いになってから
ゆっくり正座へ移行。
激痛があれば、しないこと。
ゆっくり息を吐き5分間
リラックスする。
1日3セット行う。