

野球肘

「野球肘」と聞くとヤンキースの田中選手や、エンゼルスの大谷翔平選手などプロ野球選手の手肘のケガを思い浮かべる人もいるかもしれませんが。でも実は小中学生などの成長期の子供にも起こる肘のケガです。ここでは子供に起こる「野球肘」の話をしたと思います。

それはボールをたくさん投げることによって、成長期の柔らかい骨や靭帯に負担がかかり、肘の骨や軟骨が傷んだり、剥がれたりしてしまったり起こります。

症状は投球後に起こる肘の内側や外側、そして後ろ側の痛みです。最初はボールを投げた後に痛みを感じる程度ですが、症状が進行するとボールを投げなくても痛みを感じたり、肘が真っ直ぐに伸びなくなったりします。

診断は問診や触診、それにレントゲン、超音波、MRI などを使って行います。レントゲン検査は両側の関節を比べ、骨の全体像を理解するのに役立ちますし、超音波検査やMRI ではレントゲンで見えない骨や軟骨の異常がわかります。

治療は何より肘の安静です。ほとんどのケースはしばらく投球をやめて、安静にしているだけで良くなりますので本人の我慢だけでなく、周囲の理解や協力が欠かせません。野球をしたがるお子さんに投げるなどというのは辛いところですが、周囲の大人の皆さんはお子さんの将来のために運動を制限してください。それでも残念ながら進行してしまった場合には膝の軟骨の一部を肘の骨に移植する骨軟骨移植術が必要になってしまうこともあります。

予防には日頃の管理が大切です。運動後に肘を冷やすこと、肘の内側と外側の筋肉、そして肩や、股関節、体幹のストレッチも欠かせません。また、肘に無理のかからない投球フォームの確認も重要です。

コロナウイルスで今まで運動を控えていたお子さんたちは、ついつい無理をしてしまうかもしれません。大人の皆さんには時々肘の痛みや、肘の動きを確認し、異常があれば早めに整形外科を受診していただくようお願いいたします。