

## <肘の痛み2（野球肘）>

野球肘は野球の投球動作による肘の痛みの総称です。

痛む場所は肘の内側、外側、後ろなどさまざまですが内側の障害が多くみられます。野球だけでなくテニス、ゴルフなどでも発生します。

### ①内側の痛み（手のひらを上に向けたときの小指側の肘）

投球動作でボールが指から離れるまえに胸と肘がグッと前を向き手が後ろに残ったまま腕がしなる瞬間があります（コッキング期からアクセレーション期）そのとき肘の内側の靭帯、筋腱が伸ばされ腱鞘炎や骨のはく離などが生じます。

### ②外側の痛み

内側が伸ばされるとき、外側には圧迫力が加わります。

何度も衝突が繰り返されると関節ねずみ（軟骨のカケラが肘関節内でうろちょろする）や軟骨の壊死が生じます。

### ③後ろの痛み（肘頭のあたり）

ボールを投げたあと肘が伸ばされるため肘の後ろの筋肉や骨に負担がかかります。

\* ボールを投げる動作は肘や肩にかなりの負担がかかる動作です。

とくに子供は骨が未成長なため投げすぎると骨を痛めやすいのでストレッチやウォーミングアップを入念に行い投球数の制限をつけて練習しましょう。