

## <肘の痛み 3 (野球肘) >

野球肘の治療～大事なものは投球の中止。投げないことです。

ほとんどの野球肘は一ヶ月程度投球を休めば状態は安定します。

(ただし痛みの出たときが「あのときの遠投」「おもいきり投げたとき」などの「この一球」といったはっきりした受傷原因があるときはギプス固定などが必要なケースがあるので整形外科を受診すること)

- ・休んでも痛みが引かない場合は痛み止めのくすりを使用
- ・温熱療法や電気療法などで組織の回復をはかる
- ・肩、肘、手首などの筋力トレーニング、ストレッチ

などが主な治療法です。

・保存療法(手術しない方法)が基本ですが回復が難しいケースでは手術が必要な場合があります。なにより大切なのは予防です。

練習の前に手、肘、肩のストレッチ等のウォーミングアップを行い

全力投球は球数制限をつけること。練習後はストレッチなどの

クールダウンを習慣に、できればアイシングもしたいですね！

参考までに現在推奨されている投球制限を紹介します。

小学生 全力で50球 週3日間

中学生 全力で70球 週6日間

高校生 全力100球 週6日間