

<オーバーユース症候群>

今回はオーバーユース症候群について紹介します。

まず、オーバーユースとは、日本語で「使い過ぎ」という意味で筋肉や腱、靭帯、などの組織に繰り返し、力が加わり続けた結果、細胞が回復するスピードを超えて運動をしてしまうと、炎症や筋損傷が修復せず、痛みを生じてしまうケガです。代表的なものとして疲労骨折や、腸脛靭帯炎、膝蓋腱炎、お尻、鵞足炎などがあります。

※詳しくは過去のいなぐま通信をご覧ください。

成長期の中高生が過度なスポーツ活動やトレーニングをすることで多く発生すると考えられており、スポーツ障害とも呼ばれています。

症状

患部が熱を持ち、押したり触ったりすると痛みを感じます。悪化すると、腫れが出現したり、運動中も痛みが出現して、スポーツ活動が困難になります。

予防、改善方法

- ①十分な休息と栄養補給をする。
- ②運動前の準備運動と運動後の整理運動を時間をかけて行う。
- ③正しい体の使い方、運動フォームを身に付ける。
- ④練習時間や練習内容の見直し、練習環境の整備をする。

完全な予防方法はありませんが、ケガをする確率を低くすることは十分可能です。それでも痛みを感じるようになりましたらお近くの整形外科へ受診して頂くことをお勧めいたします。