

むろた新聞

《オスグッドとは？》

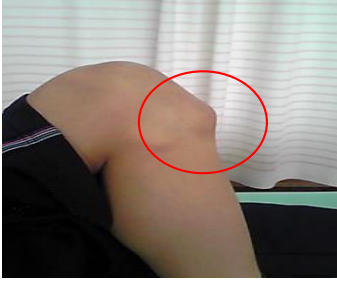
オスグッドとは別名として成長痛とも呼ばれます。その名の通り小学校高学年〜中学生の成長期に起こりやすいと言われています。

《なぜ起こる？》

激しい運動やストレッチ不足で硬くなった太ももの前の筋肉が、膝の曲げ伸ばしにより引っ張られ、その筋肉の付着部にストレスがかかり痛みを引き起こしてしまいます。さらに成長期はまだ身長も伸び、成人と比べ骨が柔らかくできているため、筋肉が付く膝下の骨が引っ張られて出っ張ってきてしまう場合があります。

(左図参照、膝の骨模型)

☆痛みが出るところ←



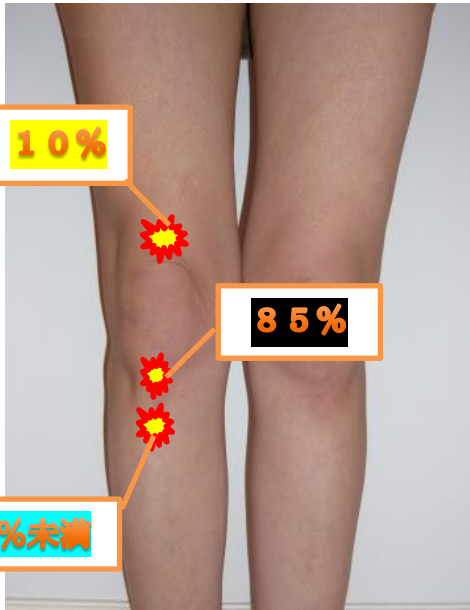
《ジャンパー膝とは？》

膝に付着している膝蓋腱とよばれる靭帯が引き伸ばされて炎症を起こしてしまう障害です。別名として膝蓋腱炎、膝蓋靭帯炎とも呼ばれます。

《なぜ起こる？》

ジャンプやストップ動作が多くなると、太ももの前にある筋肉が引き伸ばされて付着部にストレスがかかり痛みを引き起こしてしまいます。

*起きやすいところをパーセンテージで示しました。(左図参照)



《予防するためには？》

オスグッドもジャンパー膝も原因となる筋肉は同じなので予防も同じです。主に太ももの前の筋肉のストレッチをすることが大切です。

《なってしまうたら？》

まずはアイシングをします。写真では膝下ですが、痛いところに氷を当てます。約20分間、感覚がなくなるまで冷やします。



運動をする場合等は太ももの前の筋肉に沿ってキネシオテープでテーピングをします。



また左の写真のように、痛いところに圧迫するテープを一周巻きます。



☆もしなにか怪我等でお困りの際には、是非むろた鍼灸整骨院へお越しく下さい。