

少年野球の傷害予防

愛知医科大学医学部整形外科
岩堀裕介, 加藤真, 大須賀友晃, 佐藤啓二

成長期の野球選手の投球肩・肘傷害の予防を行う上で、コンディショニング作り、投球フォーム矯正、本人のみだけでなく関係者への教育が重要である。

コンディショニングとして、下肢・体幹・肩後下方構成体・回内屈筋群のストレッチング、肩腱板筋・回内屈筋群筋力訓練が挙げられる。成長期においては、身長の急速な増加にともない下肢・背筋の伸長性が成人以上に低下しておりその影響も大きい。肩後下方構成体の伸長性低下は、小学生低学年からすでにみられ、成長期においてはその大部分が筋肉の硬さに起因するものであり、ストレッチングの反応は良好である。回内屈筋群は、加速期とボールリリース時に収縮を繰り返し伸長性が低下するが、見落とされている場合が多い。また投球動作で特異的に使われる肩腱板筋・回内屈筋群は、成長期の頃から適度に筋力強化を図るべきと思われる。

成長期の野球選手の投球フォームは未熟で不良である場合が多く、また適切な指導が行われていないこともしばしばである。不良なフォームで全力投球することは成長期の未熟な肩・肘に過大なストレスを加えることになり、成人より危険性が高く、介入が必要と考えている。また、選手自身の投球フォームに対する興味が大きく、治療への積極的な参加を促す効果もある。

最後に成長期の野球選手の治療を行う上で、親御さんや監督・コーチといった関係者の理解・協力は不可欠である。投球の危険性、投球障害の発生機序、治療内容の意義を、選手とともに理解していただき忍耐と協力をお願いすることも重要である。