



健やか豆知識 第31回



Q. オスグッド病の特徴で間違っているのは?

- I 成長期のスポーツ少年に多い
- II 急に痛みが出てくる
- III 筋肉が硬い子に起こりやすい

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

運動前後のストレッチが大切です

オスグッド病は10～15歳のスポーツ少年に起こりやすい、代表的な成長期スポーツ障害です。女の子よりも筋力のある男子に起こりやすく、跳躍やボールを蹴るスポーツ(膝への負担が大きいスポーツ)で多く症状がみられます。

バレーボール、バスケットやサッカーなどで、ジャンプ、ストップや切り返しなどをする際の過度な膝への負担(屈伸動作)によって、成長期の柔らかい骨に負担がかかることが原因で起こります。その結果、膝のお皿の下にある脛骨粗面(けいこつそめん)という成長軟骨が大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)に引っ張られて剥がれ、膝下5cmくらいのところに痛みや腫れが生じます。

大腿四頭筋が硬いとオスグッド病になりやすく、予防するためには、運動する前後にしっかりと大腿四頭筋のストレッチをして、柔らかくしておくことが大切です。この筋肉が硬いかどうかは、うつ伏せに寝て膝を曲げた時に、かかとがお尻につくかどうかで確認することができます。また、硬い床面でジャンプなどの運動をする時は、膝に負担のかかりにくいクッション性の高いシューズを選ぶことも大切です。

単なる成長痛だと思って、我慢しながらスポーツを続けてしまうと、骨の変形が残り、大人になってからも膝の痛みなどの後遺症が出る場合があります。スポーツをしている子どもが膝の痛みを訴えたら、オスグッド病かどうか、一度、整形外科を受診して、レントゲンで確認してもらいましょう。オスグッド病と診断され、痛みが強い時や腫れがある場合は、まずは原因となっている運動をセーブする必要があります。痛みの応急処置としては、氷で冷やすアイシングが有効です。

オスグッド病はスポーツ障害ですが、急な怪我とは違い、繰り返し膝に負担をかけることで徐々に起こります。保護者やスポーツ指導者は、成長期の子どもに過度な負担のかかるような運動を続けないように目を配り、運動の前後は必ずストレッチを行うように声をかけたいですね。

監修 林光俊 杏林大学医学部付属病院整形外科

さらに詳しい情報は
ホームページで!



< 正解 II > 急に痛みが出てくる

クイズの解説

オスグッド病はスポーツなどで膝に負荷がかかる動作を過度に繰り返すことで起こります

原因

オスグッド病は、バレーボール、バスケットやサッカーなどで、ジャンプ、ストップや切り返しなど膝に負荷がかかる動作を過度に繰り返すことで、膝のお皿の下にある脛骨粗面(けいこつそめん)という骨が、太ももの前側の筋肉である大腿四頭筋に引き上げられ、骨の成長を司る関節の成長軟骨が剥がれて起こります。膝の過度な屈伸動作により、成長期の柔らかく、まだ固まっていない骨に負荷がかかり、症状が起こります。

症状

オスグッド病は打撲や捻挫、骨折、腱の損傷とは違い、急に痛みが出てくるものではありません。過度な膝の屈伸運動を繰り返し行うことで、徐々に痛みが出てきます。そのため症状が現れたとしても、子ども本人は痛みを我慢して運動を続けたり、また、周りに合わせて練習を休みづらく言い出せないということもあるので、指導者や保護者は成長期の子どもが運動する際は注意してみてください。

予防

オスグッド病は女子よりも筋肉量が多い男子に多くみられます。特に大腿四頭筋が硬いと、より強く脛骨粗面が引っ張られることになり、成長軟骨が剥がれやすくなります。そのため、予防のためには、運動の前後に大腿四頭筋を柔らかくするストレッチ(右図: 大腿四頭筋のストレッチ参照)をすることが大切です。

大腿四頭筋のストレッチ

大腿四頭筋のストレッチには、主に片膝をついて行う方法(図①)と、立位で行う方法(図②)があります。

運動の前後に、①、②どちらかの方法で、左右両足それぞれ30秒ずつを1セットとして、2～3セット行い、大腿四頭筋を柔らかくしておきましょう。

図①



図②

