

もっとスポーツを推進する会

Just Try

スポーツ障害・外傷

『オスグットとジャンパーニー』
「膝が痛い！」を成長痛で終わらせるな！！

【はじめに】

お子さんが、部活やクラブ活動後に帰ってきて「膝が痛い」と痛みを訴えた事はありませんか？そんな可愛い我が子に「湿布貼っとけば治るから我慢しなさい！！」なんて言って冷たくあしらっていませんか？実は、この「膝が痛い」と言うのはとても重要な事なんです。

子供の「膝が痛い」には、いくつか原因があります。筋肉の疲労によるもの。筋腱の炎症によるもの。成長軟骨由来のもの。などです。この中で、の「筋肉の炎症による膝の痛み」は、何もしなくてもいつの間にか良くなります。しかし、の「筋腱の炎症によるもの」との「成長軟骨由来のもの」は、なかなか良くなりません。

「筋腱の炎症による膝の痛み」の代表がジャンパーニーです。「成長軟骨由来による膝の痛み」の代表はオスグット病です。

オスグット、ジャンパーニー共に「急激なストップ」「ジャンプを繰り返す」「ダッシュを繰り返す」などの急激な動きを繰り返す競技に多く発生します。

この鑑別は、とても大切です。なぜかと言うと、練習に参加する為の目安が全然違うからです。

しかし、多くの医療機関ではオスグットもジャンパーニーも一緒になっていて、膝のお皿の下が痛かったら「オスグット！」と言って全部一緒にしてしまいます。治療は、湿布を出して「運動を休んでください。痛くなくなったら運動してください」で終わり。これで、納得できますか？これでは、何の為に医療機関に行ったのかわかりません。しかも、もっと酷いところは「成長痛です。」で終わり。「だからどうしろと言うんですか？」「具体的な対処法とか無いんですか？」「まったく運動してはいけないんですか？」「今後どうしたら良いのですか～！！」って叫びたくありませんか？

今回は、こんな膝痛難民を救うためのレポートです。

【症状】

オスグット病は、膝のお皿の下辺りに痛みが出ます。特に、走った後や運動後に痛みを強く訴えます。運動後の歩行や階段の昇り降りなどに痛みがでます。酷くなると、運動前から歩行や階段昇降に痛みが出現し屈伸が痛くて出来なくなります。

オスグットが、このまま進行すると骨が盛り上がってきて、正座などをする時に出っ張った部分が当たり痛みを訴えるようになります。最悪の場合、手術で骨を削ったりする事もあります。

ジャンパーニーは、オスグット病と同じで走ったり運動した後に痛みを訴える事が多いです。痛みの位置も膝のお皿の下に多く出現します。ジャンパーニーは、オスグットのように骨が出っ張る事はありません。

【鑑別】

オスグット病とジャンパーニーは、圧痛点（押して痛みの出る部分）で見分けます。

ジャンパーニーは、膝のお皿のすぐ下に圧痛点がある場合が多いです。または、お皿の上の方にもあります。

オスグットは、ジャンパーニーの圧痛点より下の骨の部分に圧痛点があります。

超音波観察装置でも鑑別が可能です。超音波観察装置で観察すると、骨が少し浮き出て見えます。（図1 赤い囲いがオスグットの画像。青い囲いが正常。赤い矢印の部分に圧痛点がある。）

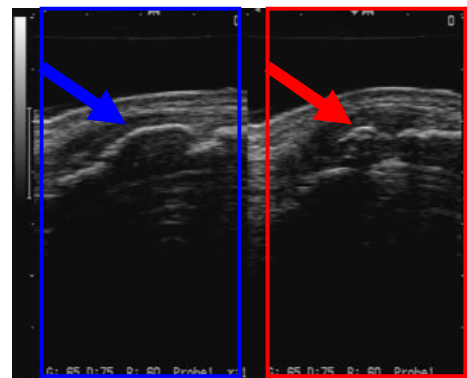


図1

【治療と対策】

オスグットもジャンパーニーも原因は大体同じです。治療も基本的には同じように進めます。ただ、違うのは運動量の調節の仕方です。

オスグットもジャンパーニーも、太ももの外側にある筋肉の緊張により痛みが出やすくなります。その筋肉を外側広筋（がいそくこうきん）と呼びます。この外側広筋の緊張を緩める事で痛みを緩和する事ができます。方法としては、ストレッチや軽いマッサージなどを行なうと良いでしょう。

患部には、炎症を起していますので冷やすと良いです。練習後は、氷を利用したり、アイスパックやアイスノンを使って冷却してください。時間は

約20分行なうと良いでしょう。

練習量の目安ですが、ジャンパーニーの場合は、ある



オスグット
ジャンパーニー

程度無理が利きます。キチンとした治療とケアで悪化を防ぎ、練習量を殆ど落とさずに行なう事が可能です。もし、練習の無い日でも膝を最後まで曲げられない様な状態のときは、ダッシュやジャンプを避けた練習をしてください。

オスグットの場合は、余り無理をしてはいけません。成長軟骨の異常があり、患部が出っ張ってきて大変な事になるからです。練習中の痛みが無い場合は、普通に練習しても大丈夫です。階段の昇り降りが痛い場合は、ダッシュ&ストップは避けたほうが良いです。ランニングはOKです。練習



が無いのに歩いても痛みがあるときは、ランニングも駄目です。上半身のトレーニングをしたり基本動作をゆっくりと行なう基礎練習以外はしてはいけません。

両症状にイえる事は、膝が内側に入らないようにする事が大切です。膝を内側に入れる事により、外側広筋が引っ張られ負担が大きくなるからです。

あとは、個人差があるので動作確認をコーチなどにしてもらったり、専門の医療従事者の意見を参考に練習を行なってください。

JUST TRY

もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。
事務局：旭川市東光3条2丁目1-23
スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光

0166-33-3087