

もっとスポーツを推進する会

Just Try

スポーツ障害・外傷

『足の親指の種子骨障害』 足の裏の親指の付け根が痛い！

【種子骨とは？】

種子骨とは、足の母趾球（親指に付け根）にある小豆くらいの大きさの骨です（図1の赤い矢印）。

種子骨は通常二つあり、走ったり跳んだりする時の蹴り足の衝撃を吸収してくれる役割があると考えられています。

その他、短母趾屈筋・母趾外転筋・母趾内転筋の腱が付着していて、筋収縮の効率を高めていると思われています。

種子骨の下を趾神経が通っています。

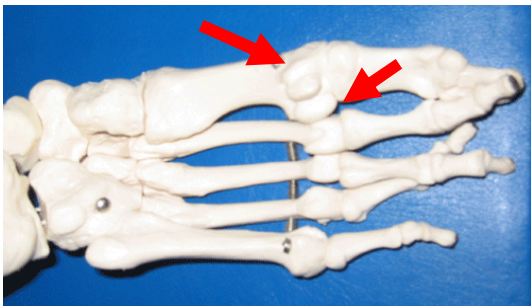


図1 種子骨

【種子骨障害とは？】

種子骨障害とは、種子骨が炎症を起こしたり骨折したり趾神経の障害を起こし母趾球付近に痛み発生させるものです。

【種子骨障害を起こす原因は？】

種子骨障害を起こす原因は、スポーツによるものが殆どだと思われています。

競技種目は陸上の短距離や長距離・跳躍種目やバスケットボールに多いとされています。その他、空手や剣道など踏み込みの多い格闘技にもよく見られます。



これらの種子骨障害を起こしやすい競技は、種子骨に関連する筋腱の反復する収縮つまりジャンプやダッシュなどの動作の繰り返しにより起こると考えられています。その他、踏み込み時の種子骨への直接的な刺激により発生すると考えられます。

その他の原因では、ハイアーチや分裂種子骨（図2）などの構造的なモノも考えられます。

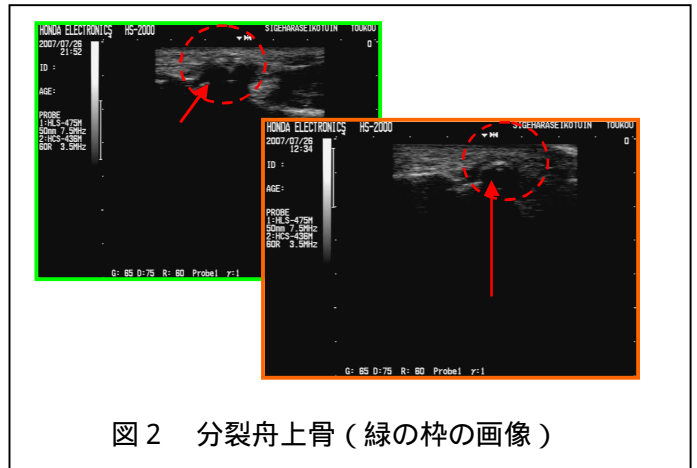


図2 分裂舟上骨（緑の枠の画像）

【分裂種子骨とは？】

分裂種子骨とは、先天的または後天的に種子骨が二つに割れているモノを言います。

レントゲンなどの単純 X 線検査では、先天的な分裂か後天的（疲労骨折など）な分裂かを正確に判別するのはかなり難しいと思われています。骨シンチが有効な手段だとしている報告もありますが、確証を得るまでには至っていないようです。

私個人の考えでは、スポーツを始める前、つまり入部または入団時に超音波観察装置を使い、種子骨を観察して正常かどうかを確認するのが一番の策だと考えます。

近年、レントゲンなどは被爆するので発ガンの危険性が指摘されています（2005年、WHOの報告で、検査の為の被爆での発ガン率は日本が世界で断トツの1位だと報告されています）。ですから、種子骨を確認する為には、非侵襲性なので体に無害な超音波観察装置を使うのが良いと思われています。

【 稀な例 】

種子骨は2つあるのが普通ですが、左足の小指側の種子骨が先天的に無いものを超音波観察装置で発見しました（図3）。レントゲンでも確認をしました。（図4）

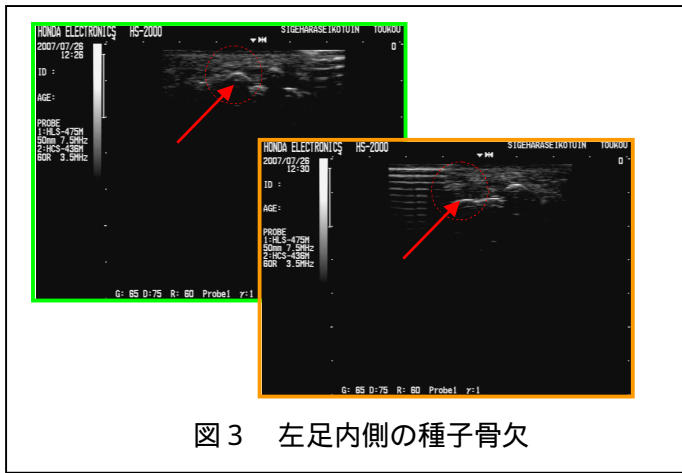


図3 左足内側の種子骨欠

特に症状はなく、一度も痛くなったり外傷を受けた事はありません。たまたま発見しました。



図4 種子骨欠如(右画像)

この例から考えると、種子骨は特に必要ではなくなければ無いでそれ程困るものではないのかもしれませんが、あくまでも個人的意見です。

題としたいと思います。

種子骨傷害は、患部の刺激を吸収するようにパットを直接当てたり、土踏まずの場所にパットを当て種子骨にかかる負荷を分散する方法などがあります。

そして、痛みのない範囲での練習をしていきます。疲労骨折の場合、運動停止から2ヶ月程度の期間を経て骨癒合もあるとされているが、半年経っても骨癒合しないという報告もあります。これは、先天的に分裂しているからではないかと考えられます。

ですから、パットやテーピングを使用し、痛みのない範囲で練習をしていく事が大切だと考えられます。

私の経験では、種子骨障害は、小学生や中学生に多く高校生以上になると頻度は低くなる傾向にあります。

治療の最終手段として、手術を選択する事もあります。手術で痛みの原因と思われる趣旨骨を切除してしまいます。復帰は術後約2ヶ月くらいです。しかし、手術はあくまで最終手段でありプロやオリンピックを目指す選手以外には積極的に勧めるべきではないと考えます。なぜなら、手技療法や物理療法でも改善できる物が多いからです。

JUST TRY 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 重原整骨院東光
 スポーツコンディショニングセンター

もっとスポーツを推進する会 **0166-33-3087**

【 種子骨障害ってどんな症状？ 】

種子骨障害になると、歩いたり走ったり踏み込んだ時などに母趾球の部分が圧迫され痛みを発生させます。

母子球を押ししたり、足の親指を強制的に背屈(反らす)させたりすると痛みがでます。

症状を放っておくと歩行も困難になってきます。

【 対処と治療方法 】

分裂種子骨は、スポーツによる疲労骨折といわれる事が多いが、証拠はない。私は、先天的に分裂していて、それがスポーツをする事で分裂している種子骨を刺激し痛みを発生しやすくさせている可能性の方が多気もします。もちろん、証拠はありません。今後の調査課