



## 成長期のスポーツ外傷

成長期の皆さんには成人と異なった体の特徴があります。体の特徴に触れながらスポーツ外傷について説明したいと思います。

まず、成長期の方に特徴的なのは軟骨があることです。すじ（靭帯や筋肉）は当然ながら骨にくっついています。ちょうど骨にくっつくところに軟骨があります。軟骨は、文字通り『軟らかい骨』という意味になります。したがって、成人に比べて弱いので壊れやすいという欠点があります。例えるなら運動会の綱引きを思い出してください。お互いを軽く引っ張れば手は痛くありませんが、力いっぱい引くと手が痛くなりますね？ 体を使いすぎるとすじと骨の間に負担がかかることが想像できるかと思います。

一方で、軟骨は大切な役割をしています。それは成長するということです。軟骨を起点として体が大きくなっていくのです。ですから、軟骨が壊れるようでは大人になって困ることがあるのです。

具体例をあげれば、骨端線損傷というけがです。これは大人で言えば骨折に相当するものです。多いのは転倒し手をついた時です。程度がひどいものではギプスでは治せず、手術することもあります。

その他、オスグット病、野球肘などは運動のしすぎや、やり方が悪いせいで、すじの付け根で痛みが出る疾患です。体に無理を強いて痛みがあるのに無理をすれば骨折になる可能性もあります。ベストコンディションで望めるうよう、日々注意して練習しましょう。