

# スポーツ損傷シリーズ

## 1. オスグッド病



監修

一般社団法人

日本整形外科スポーツ医学会広報委員会

制作



三井製薬株式会社

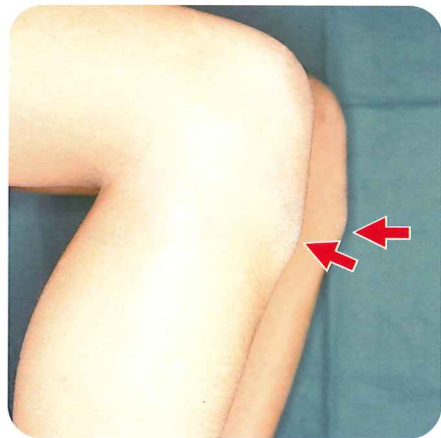


# 1. オスグッド病

## ● 症状・経過 ●

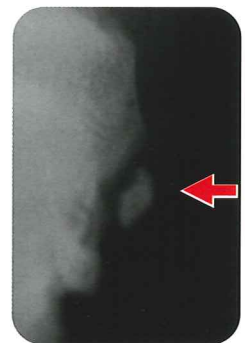
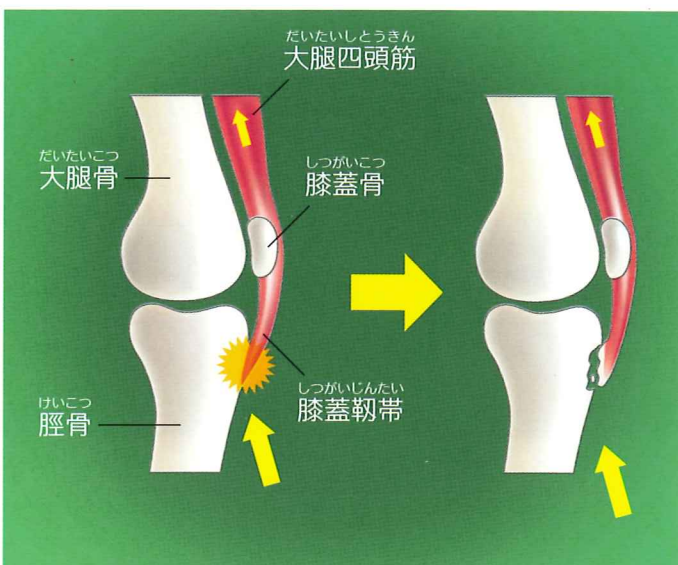
小学高学年から中学の発育期のスポーツ少年のお皿の下の骨(脛骨粗面という)が徐々に出てきて、痛みを生じてくるものをいいます。

スポーツで、特に飛んだり、跳ねたり、またボールを蹴る動作の繰り返しにより生じてきます。休んでいると痛みが無くなりますが、スポーツを始めると痛みが再発します。成長期に特徴的な痛みです。診断は上記症状とレントゲン検査で判ります。



## ● 原因・病態 ●

大腿(太もも)の前の筋肉(大腿四頭筋)が(お皿を介して)つながる脛骨の付着部の骨端軟骨の剥離です。この時期は急激に骨が軟骨から成長する時期で、膝を伸ばす力の繰り返しによりこの成長軟骨部が剥離するために生じます。

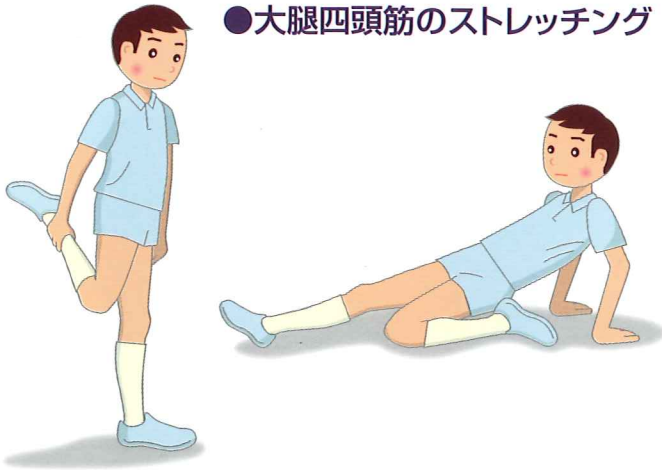


## ● 治療 ●

成長期の一過性の病気です。この時期はスポーツを控えましょう。症状を強くさせないためには、大腿四頭筋を伸ばすストレッチや痛いところのアイスマッサージなどを行い、痛みが強いときのみ、薬を飲んだり湿布をします。

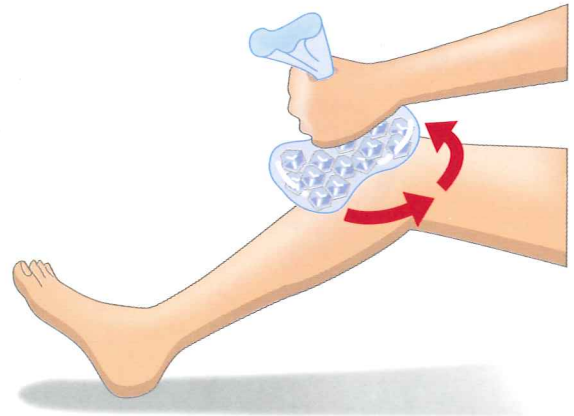
● 安静・休息

● 大腿四頭筋のストレッチ



● アイスマッサージ

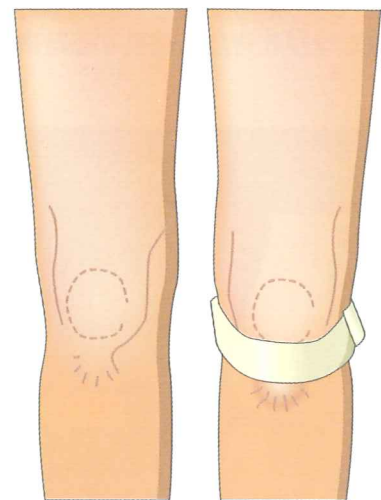
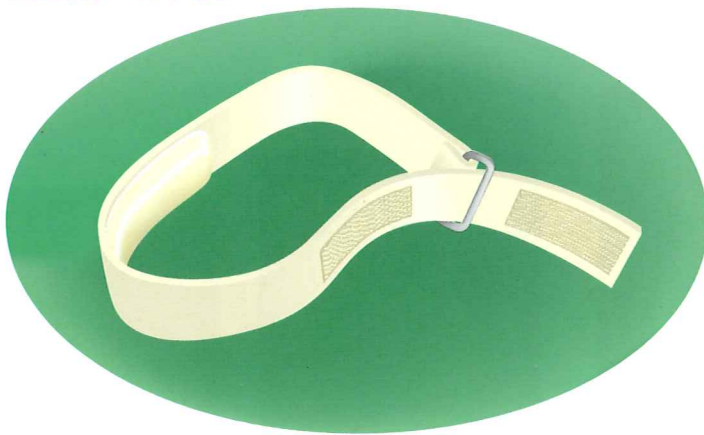
お皿の下、周囲を氷で冷やす



## ● スポーツ復帰 ●

痛くなければしてもかまいませんが、この時期3～6ヶ月はスポーツをすると症状が強くなるので、スポーツ前後に上記ストレッチやアイスマッサージ、ベルトの装着などをした上でのスポーツになります。

治療用ベルト例



監修

一般社団法人

日本整形外科スポーツ医学会広報委員会

制作



三冢製薬株式会社

