

## 8. 疲勞骨折

## ●疲労骨折とは●

疲労骨折とは、1回の大きな力による通常の骨折とは異なり、骨の同じ部位に繰り返し加わる小さな力によって、骨にひびがはいったり、ひびが進んで完全な骨折に至った状態をいいます。

スポーツ選手では短期的に集中的なトレーニングを行ったときに起こることが多いです。



## ●発生要因●

## 選手自身の技術、体力の問題

1. 筋力の不足
  2. アンバランスな筋力
  3. 未熟な技術・フォーム
  4. 体の柔軟性不足 など

## 練習、環境の問題

1. オーバートレーニング  
(練習の急激な量の増加や質の変化)
  2. 選手の体力、  
技術に合わない練習
  3. 不適切な靴
  4. 固すぎたり、  
柔らかすぎる練習場 など



## ●診断と治療●

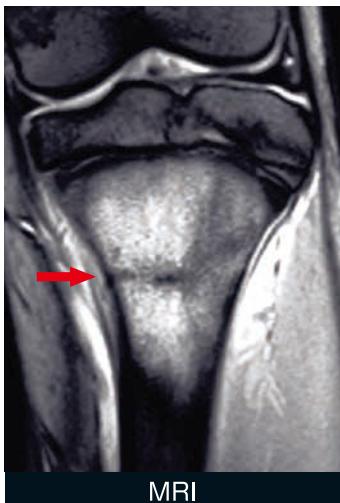
明らかな外傷が無く、慢性的な痛みが骨直上に限局するとき疲労骨折を疑います。まずX線写真をとり、骨折の有無を確認しますが、わからない場合も多く、その時は経過をみて数週間後に再度X線写真をとるか、MRI検査やCT、骨シンチグラフィー等の検査をします。多くの場合、局所を安静にすることで治りますが、時に手術が必要な場合があります。

脛骨疲労骨折



単純X線写真

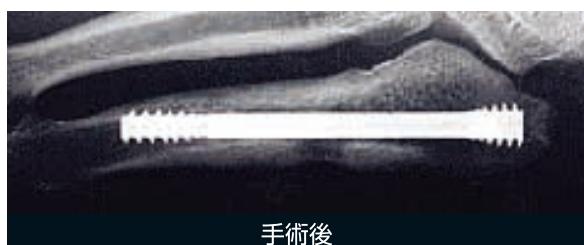
第5中足骨近位骨幹部疲労骨折



MRI



手術前



手術後

## ●再発予防●

発生要因を検討し、普段から過度のトレーニング、単調で画一的なトレーニングを避け、コンディションを整えておくことが大切です。



監修



一般社団法人  
日本スポーツ整形外科学会

制作



三笠製薬株式会社