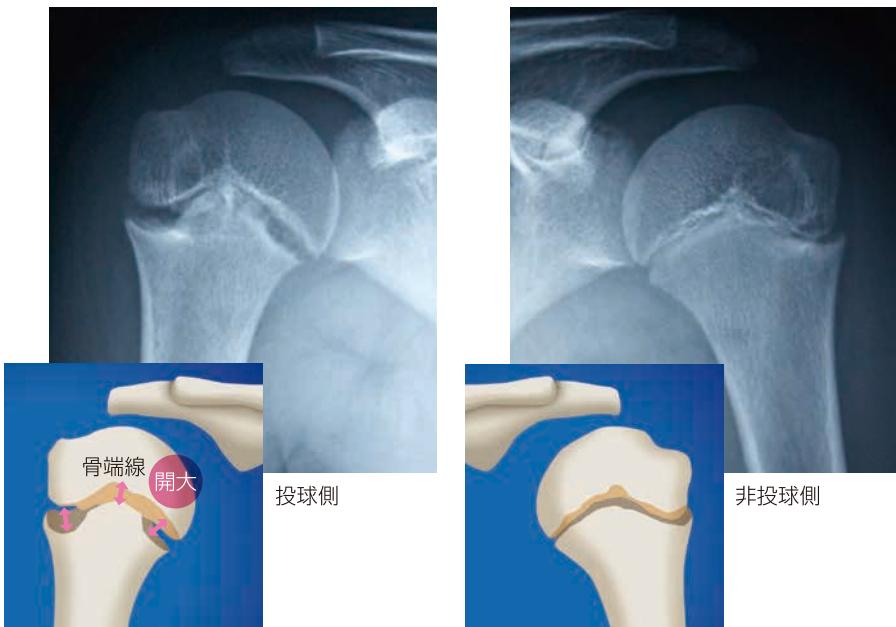


# 28. リトルリーグ肩

## (上腕骨近位骨端線損傷)

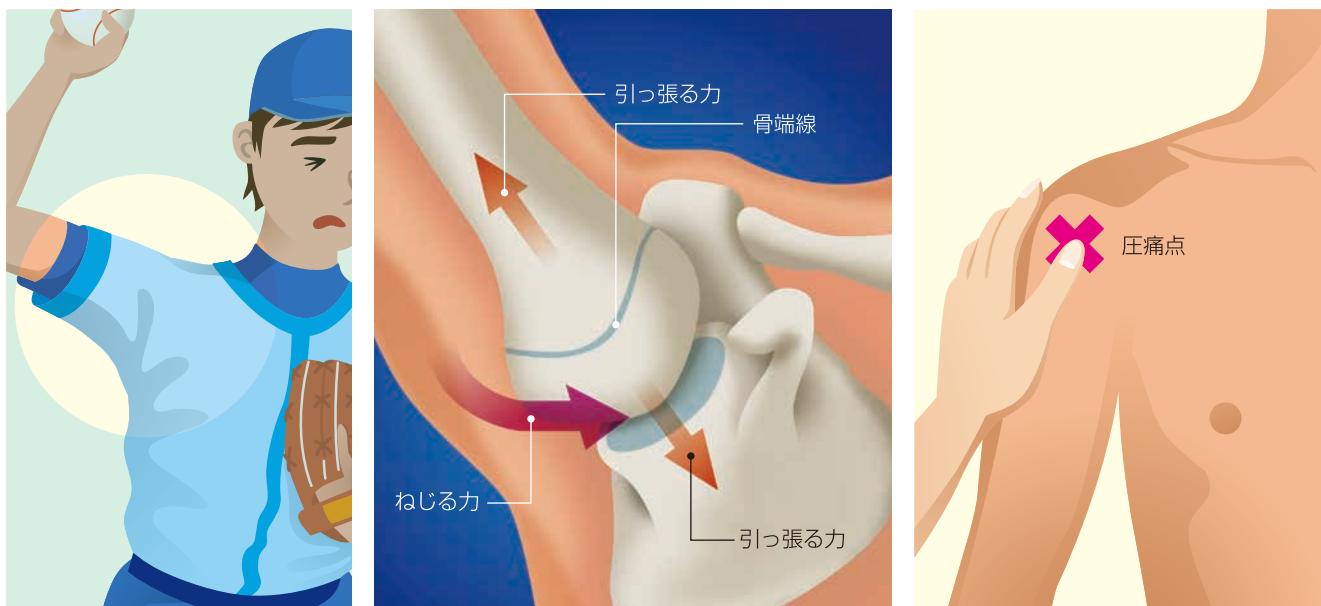
### ● 症状 ●

小学生高学年から中学生の時期に、野球など投球を行うスポーツで生じる肩痛の原因の一つです。上腕骨近位(肩側)の骨端線という成長軟骨部が繰り返しの投球動作により離開してきます。1球の全力投球や遠投で急に痛くなる場合もあります。診断は、X線検査によりわかります。日常生活には、支障がないことが多い見かけ上は肩の可動域制限もありません。



### ● 病態・診断 ●

成長期の骨には、骨端線という骨が成長する軟骨部があります。成長期、特に急激に骨が伸びる時期は、軟骨部の結合が弱くなります。繰り返しの投球動作により、軟骨部が離開して痛みを生じます。肩をひねる動作で痛みを訴え、同部に圧痛点を認めます。



## ●治療●

投球を1から3ヵ月程度休止します。投球側の肩だけでなく、背骨や股関節などの柔軟性が低下していることが多くみられるので、投球休止中にしっかりストレッチを行います。ただし、肩の痛みが強くなるようなストレッチは避けましょう。投球休止が守れず、痛みを我慢しながら投げていると再発したり、まれに骨端線で骨がずれたりすることがあります。



肩の関節だけでなく、腰から肩に広くストレッチを行います。



床と腕が直角になるようにストレッチします。



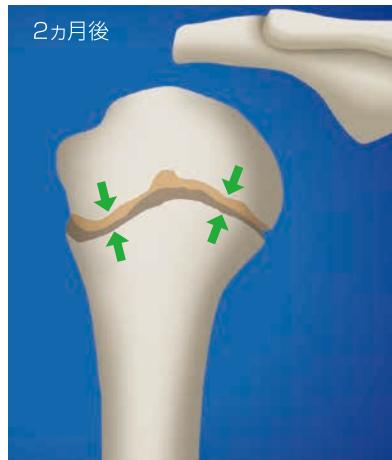
股関節ストレッチ



体幹ストレッチ

## ●投球開始時期●

ほとんどの場合、投球休止により痛みはとれ、投球が可能となります。上腕骨近位部に圧痛がなくなり、X線検査で開大していた骨端線が狭小化し（左右差がなくなるまで待つ必要はありません）、シャドウピッ칭でも痛みがなければ投球を再開します。



監修



一般社団法人  
日本スポーツ整形外科学会

制作



三菱製薬株式会社