

オスグッド病(オスグッドシュラッター病)

光市立光総合病院 院長
桑田 憲幸

小学校の高学年から中学校の低学年(10歳から14歳)のスポーツ選手に多く見られ、症状は膝のすぐ下のすねの骨(脛骨粗面)に見られる圧痛(押さえての痛み)、痛み(運動時や正座の時に感じる)、腫脹(はれ)、熱感(熱をもつ)です。初期は練習後に違和感や熱感、腫脹を感じるだけですが、症状が悪化すると運動中の痛みとなり、練習、試合ができなくなります。スポーツ種目はサッカーが多く、男子の方が多く見られます。原因としては膝を伸ばす筋肉(大腿四頭筋)がすねの骨についている部分(脛骨結節)への強いひく力(牽引力)によりその部分の骨端軟骨(抵抗の弱い部分)がはがれるため生じると考えられています。サッカーでは蹴り足より軸足に多く見られ、ダッシュやジャンプ、キック時に痛みを感じます。

治療はレントゲンで骨の遊離(離れている状態)が明らかでない初期から中等度の場合はトレーニングを休止して大腿四頭筋のストレッチを中心としたメニューに変更した練習を行うことで90%の人が短期間にスポーツ復帰ができると言われています。レントゲンで骨の遊離が明らかであれば、かなり病状が進んでおり、トレーニングは痛みを引き起こさない程度にとどめ、局所のアイシング、鎮痛剤の使用、またオスグッド用の装具(オスグッドバンド)などを使用しながらトレーニング・プレーを行います。

オスグッド病の予防と再発予防には・・・

初期の段階では運動時の痛みは強くなく、運動後の違和感や熱を持った感じなどが見られるのみですが、押さえての痛み(圧痛)は著しく、その意味で毎日の選手本人のセルフチェック(膝の下の骨のところを押さえて強い痛みがあるかどうかをチェックする)が早期発見に役立ちます。強い痛みが続くようなら医療機関を受診し、オスグッド病であれば前記したように治療を行っていきます。

また、オスグッド病の予防には大腿四頭筋のストレッチが重要で、正しい方法で練習や試合の前後、帰宅後に行いましょう。

