

成長期における野球肘障害は内側障害、外側障害、後側障害に大きく分けられます。
今回は内側障害についてご紹介します。

●リトルリーグ肘って？

内側障害は「リトルリーグ肘」とも呼ばれ、肘の内側に痛みを感じます。リトルリーグ肘の発生頻度は高く、柏口らの報告によると少年野球選手の約20%に見られるといわれています。

症状は投球時の上腕骨(肩と肘関節の間の骨)内側上顆(内側の骨の隆起しているところ)の付け根の痛みです。投球時に急に激しい痛みを感じる場合や、投球を続けて徐々に痛みを生じる場合があります。

図1のように、投球動作で振りかぶった後に、投球する方向の足が地面について、肩関節が最大に外へ開く時(コッキング後期)からボールを離すまで(加速期)において肘は外へ開く(外反)ストレスがかかります。そのため過剰なストレスがかかることにより肘の内側につく尺側副副靭帯の牽引力(引く力)により上腕骨の内側上顆の骨端軟骨部の離開や軟骨の裂離骨折(はがれるように骨折する)を起こします。17歳以上では骨端軟骨が閉じて骨になるために尺側副副靭帯の損傷が主体となります。

投球時に急に痛みが生じて、骨折部の間が大きく開いている場合は手術が必要となりますが、通常は投球を禁止して(痛みが強い場合は副子当てたりします。)安静にし、動きの範囲が正常範囲で、運動時痛がなく、肘の内側を押さえての痛みがなくなれば投球を再開する事が可能です。



図1 投球動作

●再発を防止しよう

痛める前と同じような投球動作で投げれば、また再発してしまいます。そうしないためには肘にかかる負担を最小限にする必要があります。以下のことを十分に行い、チェックしながら投球を開始しましょう。

- 1) 全身の柔軟性(上肢だけでなく体幹と下肢も)を高める
- 2) 肩甲骨周囲の筋力増強と胸郭の伸展方向(胸を反らす)の柔軟性を高める
- 3) 肘関節周辺の筋力増強と柔軟性を高める
- 4) 投球フォームの改善

痛みが取れたからといって、すぐ投球を再開することは最もよくない方法です。