

## 整形外科



青木 航洋

# 成長期のスポーツ障害(肩・ひじ編)

や軟骨損傷などを起こしている可能性がありますので要注意です。原因となる筋肉の硬さを改善するためにストレッチを行い、インナーマッスルなどの筋力強化をすることが重要です。スポーツで痛みを感じた場合、大丈夫だろうと放置せず、整形外科でのチェックがおすすめです。原因を知り、それに応じたアドバイスを受けて正しい対処法を知っておきましょう！

健康な体の基礎を作るために、小学生・中学生にとってスポーツは大切です。しかし、スポーツも過度になり疲労が蓄積すると、筋肉が硬くなりスポーツ障害を起こします。特に、肩やひじの痛みがある場合には、肩の後ろの棘下筋やひじ内側の屈筋群などが硬いことが原因の場合が目立ちます。これらは野球やテニスなどの選手に多いようです。また、こうした痛みを感じても数日で軽快することが多く、気にならないことがありますが、繰り返し返すうちにひじに骨折

## 整形外科

しんゆり青木整形外科

☎969-7577

麻生区万福寺6-7-2

メディカルモリノビル2F

<http://www.shinyuri-aoki-seikei.jp>

