

くらし

エンジョイ!
スポーツライフ
ジュニア編 ⑬



ふじい・まさし 83年秋田市生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。17年4月から現職。日本整形外科学会専門医。バスケットボール男子Bリーグ1部・秋田ノーザンハピネッツドクター。

成長期には体が硬くなり、骨の強度やバランス感覚も十分でないため、けがをしやすくなります。バスケットボールでは水平方向・垂直方向ともに鋭い切り返しの動作が求められる上、他のプレーヤーとの接触もしばしば起こります。中高生の部活動中の外傷発症件数をみると、バスケットボールによるけがが各種目中でも多いともいわれます。今回は、特に注意してほしい足関節の捻挫について解説します。

けが多いバスケット

足関節の捻挫に注意

一般的に捻挫とは、靭帯を主とした骨以外の軟部組織の損傷を意味しますが、足関節では軟骨を含めた骨組織まで損傷する例も多く、注意が必要です。足関節捻挫の多くは、内返し(足の裏が内側を向くようにして

ひねること)によって外側の靭帯が損傷されて起こります。ただし、10代では靭帯と骨のつなぎ目の構造が弱いこともあり、骨が剝がれる裂離骨折も起こりやすくなります。

靭帯損傷と裂離骨折は、症状だけでは区別できないことがしばしばですが、治療方針が異なるため、しっかりと診断する必要があります。レントゲン

「バスケット王国・秋田」から多くの有望な若い選手が育ち、けがとは無縁な強い体を武器に世界へ羽ばたいていくことを強く望みます。

要だと考えます。「無事之名馬」という言葉があるように、けがをしないということも立派な能力です。どんなに恵まれた才能があっても、けがで試合に出られなければ元も子もありません。

足関節捻挫の予防では、



ゴムチュ

藤井昌・秋田大大学院整形外科学講座
第1、3月曜日に掲載