



生涯スポーツ編 ⑬

生涯スポーツに対する 一方で、スポーツ活動に
社会の関心が高まってい によって障害や弊害が生じ
ます。中高年の方々が参 することもあります。

加するスポーツも多種多 例えば肘のスポーツ障
害になり、競技レベルも 害には、上腕骨外側上顆
ますます向上していま 炎（いわゆる「テニス肘」
す。

スポーツ活動は、加齢 帯損傷、神経障害などが
に伴って低下

手の障害

する身体機能
や脳、神経の
機能を改善す
ることが分か
っています。

復帰時期、焦らないで

しかし目先
の復帰を焦ると、何とな
くスッキリしないまま治
療を中断してしまうとい
うことになりかねませ
ん。生涯スポーツを弊害
なく効果的に、安全に行
えるよう、医療者とよく
相談しながら進めていき
ましょう。

獲得するために、筋肉の
過度な緊張を解き、関節
可動域を改善させるスト
レッチを取り入れられま
す。

軟部損傷では手術も行
われます。術後のスポー
ツ復帰を目指したりハビ
リテーションでは、長期
にわたる、大変な忍耐の
要る訓練が必要です。

手のスポーツ障害は、
舟状骨骨折や有鉤骨骨

折、変形性関節症、腱鞘
炎、まれなものとしては
尺骨茎状突起衝突症候群
などがあります。多くは
手術の対象となり、術後
のリハビリテーションを
中心に治療を行います。
ここで問題となるのが
復帰の時期です。肘や手
のスポーツ障害の場合、
ジョギングなどは十分可
能なため、早期復帰を希
望される方が多く、医療
者側も治療計画を前倒し
してスポーツ活動の許可
を与えてしま
うこともあり
ます。



ますたに・のりみつ

78年札幌
市生まれ
秋田大
医学部
卒、同大
大学院修了。17年から現
職。日本整形外科学会専
門医。

（益谷法光・町立羽後
病院整形外科）

△第1、3月曜日に掲

載▽