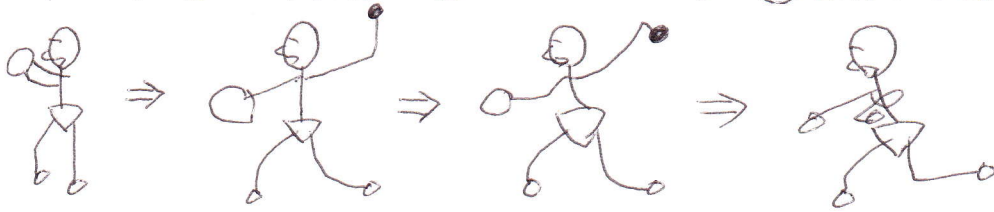


題名	肩の外傷と障害	項目	
----	---------	----	--

投球動作の4つの時期

- ① ワインドアップ期 ② コーキング期 ③ アクセルレーション期 ④ フォロースルー期



症状 投球時の痛み etc (例: アクセルレーション期)

原因

炎症による摩擦の悪循環

① **インピンジメント症候群**

第2肩関節の部分に過度の摩擦が働いて炎症をおこしたためかと思われる。(炎症のために靭帯や腱板自身が分厚くなり、余計に摩擦を強くするといふ悪循環によるもの。)

② **滑液包炎**

滑液包自身が炎症を起こして袋が分厚くなったり、液が異常に溜ったりして、痛みを生じることもあります。ひどくなると肩が引っかけたような状態になることもあります。

治療法

- ① 休養 (大原則) ② 消炎鎮痛剤 ③ スteroidホルモン注射 (2~3回ほど 4週間ごと)
- ④ 手術 (靭帯を切断する方法 etc) (2~3週間のリハビリが必要)

予防法

- ① 使い過ぎに注意すること
 ◦ 1日の投球数を削減
 ◦ 投球の休養日を (週間)のうち1回もうけること
- ② ウォーミングアップ・ストレッチを投球前に入念に
- ③ ピーニング

休養
 痛み止め薬 (ステロイド)
 炎症をおこさず薬
 手術
 ピーニング (急性期)