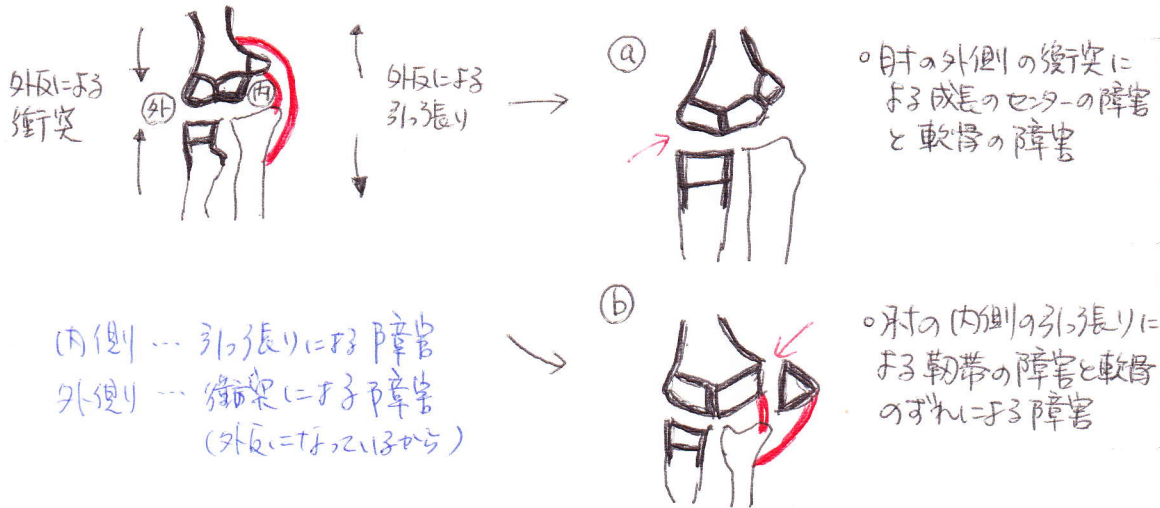


題名	野球肘	項目	
----	-----	----	--

野球肘の障害部位 (— 軟骨)



野球肘の特徴

- 肘は一番負担のかかるのは、アクセレーション期。
- 成長期の肘は、大人の肘と異なり、軟骨の成長が速く、外からかかる力=対に非常に抵抗力が弱い。
- 野球肘は"使いすぎ症候群"の1つです。
- ① ○一般的には、まず内側が痛み始め、そのうち=外側にも痛みが発生します。

野球肘の診断

- X線検査を受けること (整形外科=行く)
- 接骨院では、X線検査ができません。

野球肘の治療法

- まずは、肘に休養をあたえてやること
- 専門医の細かい指導を受ける。

予防法

- 使いすぎないこと
- 危険信号である"痛み"を早いうちにキャッチできるような環境を作ることが一番大切な予防方法です。