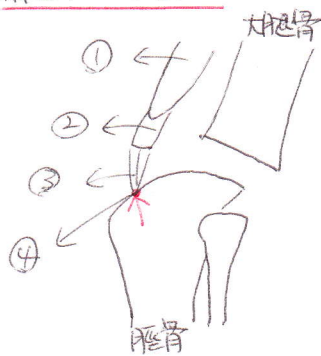


題名

オスグッド-シュラッター病

項目

痛みがでる部位



- ① 大腿四頭筋 ② 膝蓋骨
- ③ 膝蓋靭帯 ④ 脛骨結節

・ 矢印の部位に痛みがでる。

原因

- ① 未熟で弱いところに、強力が加わるので、軟骨や腱が炎症を起こして痛みを伴います。
- ② 10~15-16歳で成長のスピードが早く、骨の長さに対して、筋肉の長さが短くなって、余計にストレスが強くなり炎症を起こすため。

骨の発達に 筋肉の成長が ついていない状態

診断・対処法

○ スポーツを止める必要はない。(おまどいどい、状態ではない限り)

軽症のケース ○ はじめとおまりのストレッチ ○ 運動直後のアイシング

中等症のケース ○ 軽症と同じ

重症のケース ○ スポーツを休むこと

※ オスグッド-シュラッター病は、特別な治療をしなくても、成長する頃には、自然に治るものなのです。大切なのは重症にならないように、自分でコントロールすることです。