

障害名

下腿の疲労骨折

① 症状

- 腫れ
- 走る・ジャンプがあるといた運動時の痛み
- 歩行時に痛み (悪化あり)

② 原因

- スポーツなどで繰り返しのストレスが骨に加わって起ります。  
(ランニングやジャンプなど)
- いろんな環境要因 (フォーム、柔軟性、練習量他など)

③ 治療法

- 骨の状態を調べる (X線検査)
- 安静
- 病院の先生と相談しながらリハビリ

④ 予防法

⑤ 追記

- <種類> ① 脛骨疲労骨折 ② 腓骨疲労骨折
- <タイプの分類> ① 疾走型 ~ 走りすぎ
- ② 跳躍型 ~ とびすぎ

・成長期に起りやすい障害