

## スポーツにおける外傷

### 【外傷】

中嶋が監修した新版スポーツ整形外科（2011）によると、外傷とは、転倒や衝突などの外力の影響により組織が損傷されることであり、主に、捻挫や肉離れ、脱臼、骨折、靭帯損傷、アキレス腱断裂などが例として挙げられます。さらに、スポーツによる外傷は外因性と内因性のものに分類され、外因性損傷は、相手との接触やボールなどの衝突による膝関節靭帯損傷や大腿部打撲などがあります。内因性損傷は、着地や切り返し時などで自身がバランスを崩すことにより起こり得る足関節捻挫や膝関節半月板損傷などがあります。

スポーツによる外傷は、初期治療とその後の適切なリハビリテーションが極めて重要です。例えば、肉離れ後のリハビリテーションにおいて、患部の十分な柔軟性や筋力が回復しないまま競技に復帰してしまうと再受傷率が高くなります。そのため、受傷後は、損傷の程度に合わせて自体重のトレーニングから重りを使用したトレーニング、ジョギングからダッシュなど、段階的に移行する方法が必要です。

### 【外傷の原因】

外傷の発生には様々な原因が挙げられ、特に内因性損傷は、筋肉の柔軟性低下や関節可動域の減少、筋力不足、アライメントなどが主な原因であると考えられます。例えば、ハムストリングスの柔軟性が低い選手は、高い選手と比較して肉離れが起こりやすいことは容易にイメージできるでしょう。また、臀部や膝関節周囲の筋力が不足していると、切り返し動作やジャンプ後の着地の際に膝を捻ることで、膝関節の靭帯や半月板の損傷につながります。

このように、各スポーツで高い頻度で使用する筋肉の柔軟性が低い場合や、筋力が不足しているとケガのリスクが高くなります。

浦辺（2012）によると、筋肉の柔軟性を改善し、筋力の弱い部分を強化するために日頃から練習前後にウォーミングアップやクーリングダウン、筋力トレーニング、セルフケアを継続的に実施していくことで外傷発生のリスクを軽減できると考えられます。

### 【外傷の予防】

スポーツ外傷を予防するためには、まず自身が行っているスポーツで発症しやすい外傷について理解しておくことが大切です。相手との接触が多ければ打撲や骨折などが発生しやすく、ステップや切り返し動作などが多ければ、膝関節や足関節の外傷が発生しやすい傾向があります（表1）。各スポーツで好発する外傷を把握し、何が原因であるか理解できれば、その原因となるものを改善していくだけです。

自分でケガの原因が見つけれない、同じようなケガを繰り返してしまう、どのような予防方法が必要なのか分からない方は、ぜひ一度当センターへご相談ください。

表1 各スポーツで発症しやすい外傷

競技	外傷名
バスケットボール	・膝前十字靭帯損傷 ・膝半月板損傷
テニス	・腓腹筋肉離れ ・アキレス腱断裂
陸上競技	・ハムストリングス肉離れ ・足関節捻挫
サッカー	・膝前十字靭帯損傷 ・大腿四頭筋打撲
ラグビー	・肩関節前方脱臼 ・頸椎損傷

参考文献：

中嶋寛之（2011）新版 スポーツ整形外科,南江堂.  
浦辺幸夫（2012）運動療法,復帰をめざすスポーツ整形外科  
宗田大編,メジカルビュー社.