

リトルリーグショルダー（野球肩）

野球肩とは？

投球動作が原因で肩を痛めることを「野球肩」と呼びます。

野球肩はたくさんの病態があります。関節唇損傷・腱板損傷・腱板疎部損傷・インピンジメント症候群・上腕二頭筋長頭炎・上腕骨近位骨端軟骨損傷など多様です。

本稿では特に小学生～中学生に頻発する上腕骨近位骨端軟骨損傷（Little leaguers shoulder）について述べていきます。

好発する年齢は？

小学校高学年～中学生に頻発します。

当院では小学校6年生の患者さんが多いです。

他稿でも説明しましたが、暦年齢よりも骨年齢が発生しやすい時期を決定します。子どもたちは成熟度合が違うため、暦年齢よりも骨年齢を重視した評価をすることが大切となります。

どうやって痛めるの？

大きく分けて2パターンあります。

投げすぎ（overuse）と一発外力です。

どちらも損傷する場所は成長軟骨ですが、一発外力のほうが損傷具合が酷いことが多いです。

投げすぎは「最初は少し痛いかな？」くらいから始まります。それが徐々に強い痛みに変わっていきます。もちろん、この段階まで我慢してはいけません。

少しでも痛みが出たら早期に来院されることを勧めます。

どういう症状になるの？

下図の場所に痛みを訴えます。腕を挙げることができなくなる場合もあります。他に、学校のランドセルやカバンなどを持ち上げるときに痛みが出ると訴える学生も多いです。

下図を押すと痛みが出る（圧痛）があるのも特徴的です。

親御さんには子どもが上腕骨近位骨端軟骨損傷

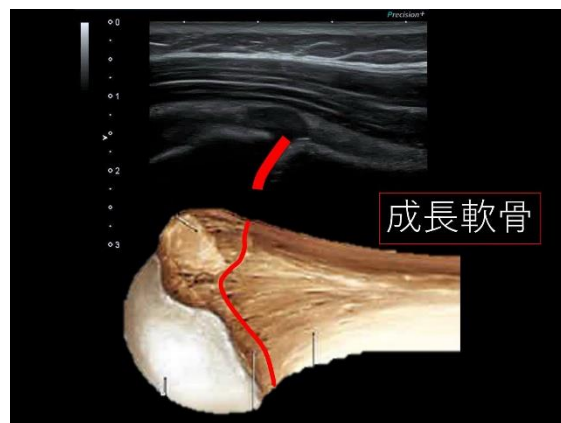
（Little leaguers shoulder）にならにように投球後に押して確認することをお勧めしております。



どうやって野球肩と評価するの？

若田接骨院では超音波観察装置（[Xario 200 | 超音波観察装置 | キヤノンメディカルシステムズ](#)）を用いて詳細に患部を観察しております。細かな骨折・靭帯損傷も見逃すことはありません。レントゲンは骨しか写し出しますが、超音波観察装置では生体内すべての組織を映し出すので安心して検査をすることができます。

先述しましたが、骨年齢によって障害される組織が異なります。レントゲンだけに頼らず超音波観察を行い、障害部位を詳細に観察することをお勧めします。



治療はどうやって行うの？

固定が必要であれば障害部位の安静を目的に行います。
 さらに障害部位の治癒促進を目的に低出力超音波パルス療法（Low intensity pulsed ultrasound）を行います。
 低出力超音波パルス療法は治療条件を整えば、治癒までの期間が約 40%短縮される優れた治療方法となっております。
 さらに投球フォームの改善が必要な学生には投球指導もしております。

どれくらいの期間で治療が終わるの？
 程度にもよりますが、約6週～18週かかります。
 重度の損傷では治療期間が大幅に長くなります。早期の来院をお勧めしております。
 この治療期間中、運動が全くできないわけではありません。
 治療初期は投球制限やバッティング制限がかかりますが、治療中期になると練習でできることも増えていきます。
 若田接骨院では運動復帰までの治療プロトコル（治療手順）が確立しているので、安心して治療期間を過ごすことができます。

復帰までの治療プロトコル（治療手順）は？

若田接骨院 投球障害肩(リトルリーグショルダー)

重症度	stage I	stage II	stage III	stage IV	チェック欄
投球禁止期間	2～3週間	3～4週間	4～5週間	5～6週間	
投球禁止期間の治療	LIPUS(低出力超音波パルス)	LIPUS(低出力超音波パルス)	LIPUS(低出力超音波パルス)	LIPUS(低出力超音波パルス)	
投球再開からの週数	制限解除事項				
0週(/)	シャドーピッチング	シャドーピッチング	シャドーピッチング	シャドーピッチング	
1週(/)	ネットスロー(~20m)	ネットスロー(~20m)	ネットスロー(~10m)	ネットスロー(~10m)	
2週(/)	塁間キャッチボール(50%)	塁間キャッチボール(50%)	ネットスロー(~20m)	ネットスロー(~20m)	
3週(/)	塁間キャッチボール(70%)	塁間キャッチボール(70%)	塁間キャッチボール(50%)	塁間キャッチボール(50%)	
4週(/)	全力投球(塁間から)	塁間キャッチボール(80%)	塁間キャッチボール(70%)	塁間キャッチボール(50%)	
5週(/)		全力投球(塁間から)	塁間キャッチボール(80%)	塁間キャッチボール(70%)	
6週(/)			全力投球(塁間から)	塁間キャッチボール(80%)	
8週(/)				全力投球(塁間から)	
治癒までの目安期間	6～7週間	8～9週間	10～11週間	13～14週間	

投球禁止期間に行う LIPUS（低出力超音波パルス）は組織修復を最大 40%短縮できる治療機器です。
 治癒までの期間は目安です。痛みや組織修復状況によって多少前後することをご了承くださいませ。



野球肩は安静期間が非常に長期間になります。

当院にはリハビリするためのトレーニングジムも併設しております。
安静期間を無駄にせず、運動復帰したときに最良のパフォーマンスが
出せるようお手伝いします。

当院では心配している親御様にも丁寧な説明を心がけております。

野球肩で困ったら、ぜひ当院にご来院くださいませ。