

## 疲労骨折

### ・疲労骨折とは？

「骨破断強度以下の負荷が繰り返し同一部位に加わることによって生じる骨折」

難しい言葉ですね。

簡単に言えば「運動中に骨が折れない程度の小さな骨損傷を繰り返している。それが蓄積されると骨が折れる」ということです。

疲労骨折は早期発見・早期治療が最も重要であります。

### 好発する年齢は？ 好発するスポーツは？

小学校高学年～成人まで様々な年齢層で発生します。

運動環境や運動強度によって疲労骨折発生率は異なります。

好発年齢は疲労骨折の判断には、ほとんど参考になりません。

重要なのは「**スポーツの特異性**」です。

スポーツにより競技性や練習環境が異なります。それにより走る距離や運動方向が違うため疲労骨折が起こる部位が変わっていきます。

例えば、サッカーでは走る距離が長いので下肢の疲労骨折は多発します。しかし、上半身をたくさん使うことはないため上肢が疲労骨折することはありません。野球であればボールを投げるときに上肢をたくさん使うので疲労骨折は多発します。逆に野球の試合で長い距離を走ることはないので、下肢の疲労骨折は発生しないはずですが・・・、練習で走りこむことが多いので下肢の疲労骨折になりやすいです。

自分がやっているスポーツの特異性を理解して、疲労骨折が起こりやすい部位を理解することが大切です。(当院では患者さんに伝えております。)

## ・どうやって疲労骨折になる？ どういう症状になるの？

先述しましたが、運動中に骨が折れない程度の骨破壊が蓄積され、それが繰り返されると骨折します。

最初は違和感程度から始まることが多いです。

運動中に「少し痛いかな?」、運動後に「少しズキズキするかな?」と訴える程度です。

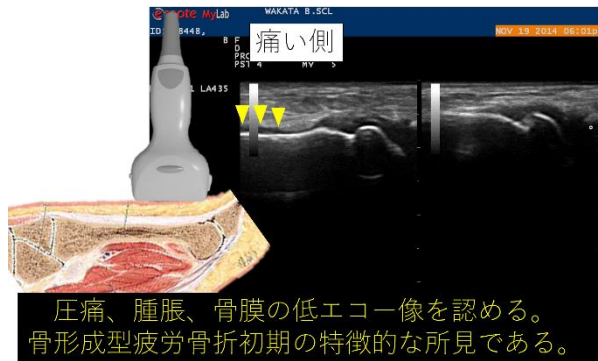
疲労骨折が進行してくると、運動できなくなるくらいの痛みや、腫れ、発赤が患部に出現します。

疲労骨折は早期発見・早期治療が鉄則です。すこしでもおかしいと感じたら当院へご来院くださいませ。

## ・どうやって疲労骨折って判断するの？

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。レントゲンでは判断できないような病期の疲労骨折も超音波観察であれば判断できます。

必要に応じて専門医への紹介もしております。安心してご来院くださいませ。



## ・治療はどうやって行うの？

疲労骨折した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。

治療は低出力超音波パルス療法（Low intensity pulsed ultrasound）だけではありません。他にもすべきことはたくさんあります。

腫れ、痛み、可動域の管理などを行います。それによって疲労骨折部分が修復したら早期に運動復帰できるようにしたいからです。



疲労骨折を正確に評価するにはスポーツ専門の医療機関への受診をお勧めします。

若田接骨院はスポーツの特異性を理解し、疲労骨折の早期発見・早期治療に自信を持って対応しております。

疲労骨折でお困りの方は、ぜひ若田接骨院にご来院くださいませ。