

【講演日時】 H30.6.18(月)18:00～19:45

【開催場所】 杜のホールはしもと

<講演 1>

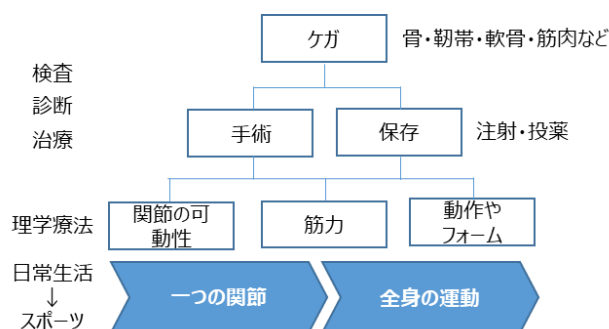
【講師】 相模原協同病院 リハビリテーション室 河端将司先生

※本講師は、毎年、相模原市内の少年野球チームに対してメディカルチェックを行っている先生

【テーマ】 スポーツ障害に対するリハビリテーション

【講演内容】

- スポーツの良さとしては、「心身の健康」「健全な育成」「感動」「経済発展」「国際友好」等が挙げられる。
- 一方、弊害としては、「ケガ→ストレス」「勝利至上主義」「パワハラ」「メディア利用」「政治利用」等の問題も生じている。
- スポーツ障害には、2種類がある。
「外傷(急性)」…一度に大きな外力で発症するもの、「骨折」「人体損傷」「打撲」等が該当
「障害(慢性)」…使い過ぎや繰り返しの負荷で発症するもの、「疲労骨折」「野球肘」「腰痛」等が該当
- スポーツ障害の流れは、以下のとおり



- 手術後のリハビリとしては、(以下の例は「膝」のケガ)

「手術～1ヵ月」…膝のばし(力込める練習)、曲げ伸ばし(可動練習)

「1～3ヵ月」……スクワット(両足) スクワット(片足) エアロバイク

「3～6ヵ月」……ジョギング→ダッシュ→ステップ→ジャンプのように、より複雑な動きへ

「6～8ヵ月」……スポーツ復帰へ

- 保存療法としては、(以下の例は「肘」に違和感を感じるという投手)

・横向きになって腕を伸ばした状態で360度回転させ、引っ掛かる所を感じさせる。

・仰向けになってバンザイさせてみて、両方の肘が同じように伸びないことを認識させる。

・仰向けになって肘を伸ばした状態で腕を胸に近づけてみると同じように付かないことを認識させる。

⇒このような状態を認識した上で行うストレッチとしては、脇の下、肩の前部、肩の内ひねり等で筋肉や筋を伸ばすこと。

「気づき」から「変化」を実感してもらうことが、リハビリを続けてもらえる秘訣

- その他、体幹(胴)を回旋させる練習として、立った状態と座った状態、または背中に棒を当てて肘で押さえながら回旋させる動きもある。その時に大事なことは、頭を動かさないこと

- 肩甲骨を動かす練習としては、四つん這いになって背中を上下させる動き

- 背骨を動かす練習としては、四つん這いになっていわゆる「猫のポーズ」を取る動き

- まとめとしては、「適切な診断と治療」「リハビリは関節から全身へ」「予防は知識と実践」

<講演 2>

【講師】 相模原協同病院 整形外科 草場洋平先生

※三菱重工相模原ダイナポアーズ/SC 相模原のチームドクター、神奈川県ラグビー協会 安全対策委員長

東海大相模高校や県立相模原高校でラグビー部や野球部の活動をサポート

【テーマ】 地域・スポーツチームへのサポート

【講演内容】 ラグビーの試合において実際に大けがを負ったシーンの映像を多数見ながら、その時の障害内容とその時の処置や選手生命等について解説

<パネルディスカッション>

【講師】 前述の2名の先生その他、以下2名が参加

同病院 病院長 高野靖悟先生、整形外科部長 荒武正人先生

【主なやり取り】

(Q1) スポーツ障害と高齢化に伴うひざ痛等への対処方法の違いは？

(A1) スポーツ障害は、「筋肉や筋の固さをほぐす」ものに対し、高齢化対策は「体重を増やさないこと」等の違いがある

(Q2) アイシングのタイミングは？(ダブルヘッダーや、投手から野手へ守備位置を変更した場合等)

(A2) いろんな説があるが、壊れた毛細血管の修復や冷やした後の血流の戻りという意味では「終わった後」が理想。ただし、筋肉が固くなることを避けるため、合間にはアイシングしないというチームが大半。アイシングの時間は、10～15分程度。試合中に体を冷やす方法としては、冷たいタオルを首、頭、脇の下(右利きの投手であれば左の脇の下)へ当てるもよし

(Q3) シップは冷たいものと温かいもの、どちらが良い？

(A3) これもいろんな説があるが、はっきり言って好み。ケガや発熱に対しては冷感シップを、慢性的な痛みにはどちらでもよし。ただし温かいシップには刺激があるものが含まれているため、かぶれる恐れあり

(Q4) ラジオ体操は有効か？

(A4) 筋力を高めるものではないが、全身を動かすという意味では有効

以上