

今回のテーマ：『オスグッド病』



皆さんはこの名前を聞いたことありますか？

勉強していきましょう！

オスグッド病度チェック

チェックしてみましょう！☑

- ひざのお皿の下が痛い。
- 正座ができない。
- 股関節の動きが固い。
- 猫背である。
- 太ももの前側の筋肉が固い。
- ジャンプをすると痛い。
- 触られると痛い。
- ひざのお皿の下が膨らんでいる。

チェックが多い人ほど

オスグッド病の危険性があります。

※ 小学生～中学生が対象です。

チェック
してみよう！



千賀院長に詳しく聞いてみました。

(次のページへ)

オスグッド病って何？

オスグッド病（オスグッドシュラッター病）は小学生～中学生の**発育期**に発生します。**ひざの前側が痛くなる**ことが主症状で、スポーツ活動をしている活発な人に多いです。

走ったり、ジャンプをするなどの運動をしている時だけでなく、階段の昇り降りや歩いても痛くなる場合があります。

また、ひざを曲げることやひざを触ったり、押しても痛い場合もあります。両ひざに症状が出ないで、片側のひざだけに起ることもあります。急に痛みが出るのではなく、徐々に痛くなることが多いです。

初期症状では安静にすると痛みが消失することもあり、発見されづらいこともあります。

Dr.千賀のなるほどQ&A



千賀啓功院長

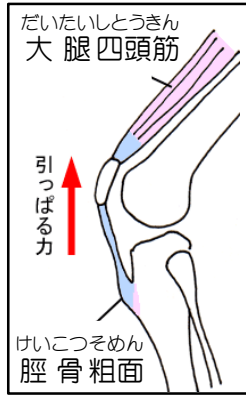
院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業
整形外科専門医
公認スポーツドクター

Q. オスグッド病とはどのような病気ですか？

A. 発育期の少年少女がひざへの負担がかかって生じる障害です。

太ももの前側にある筋肉（大腿四頭筋）に負担がかかり、腱が骨に付着する脛骨粗面にストレスが生まれて骨が過成長してしまっています。



ひざの解剖図

主な症状はひざの痛みが出ることです。ジャンプ動作・階段昇降、正座などひざに負担をかける動きだけでなく、ひざを曲げるなどのちょっとした動きでも痛くなりやすいですね。

Q. どのような人がなりやすいですか？

A. 跳ねるなどひざ自体に負担をかける人がなりやすいです。野球やサッカー・フィギュアスケートなどひざを酷く使うスポーツをしている子供が多いですね。身体全体をバランスよく使えていない人がなりやすい印象がありますね。

Q. X線写真で治りますか？

A. まずはスポーツなどを休んで治します。炎症がある時には投薬や湿布を貼って炎症を抑えます。また、アイシングして局所を冷やすことも重要です。しかし、ひざへの負担（メカニカルストレス）を減らさないとなかなか治らないですね。

Q. 成長痛という言葉を聞きますが、それとは違うのですか？

A. 全く違います。オスグッド病は実際にひざに負担がかかっておきてしまう病気、原因がはっきりとしています。

そもそも、骨と筋肉、神経の成長が不一致で起きるのが成長痛と言われますが、人間では起きることはないと思いますね。ネズミの実験では起きることもあったみたいですが…

Q. 成長すれば誰でも治るのですか？

A. 成長軟骨が閉じて骨がしっかりと形成していけば治りますが、骨が剥離（はがれる）と元には戻らない場合があります。



オスグッド病のレントゲン写真

Q. リハビリを行うと効果はありますか？

A. リハビリを行っていくと楽になる方が多いですね。

まずはひざに負担をかけない動作を獲得していくことが重要だと思います。左右差のない動き、足首や股関節の柔軟性を高めるなどして、その人の特異的な動き（動きのクセ）を治していく必要があります。

そのためにも、リハビリを行って体の状態をしっかりと把握して、適切なストレッチングや筋力強化などを行っていくのは効果的です。身体全体をバランスよく使えるようにしていきましょう。

この記事を読んで、「もしかしたらオスグッド病の人が家族・友人にいるかも…」と気になった方は一度、受診していただくことをお勧めいたします。その他の部位にも、発育期特有の障害もありますので、最終ページを参考にしてください。

理学療法士による運動指導

① 太ももの筋肉を柔らかくしよう！



片ひざを立てて、背すじを伸ばします。上体を前に移動していきます。



余裕がある人は後ろ足を上げて、手で持ちましょう。

太もも前側をもみもみ...



痛みが強い人はストレッチしないで、マッサージだけ行いましょう。

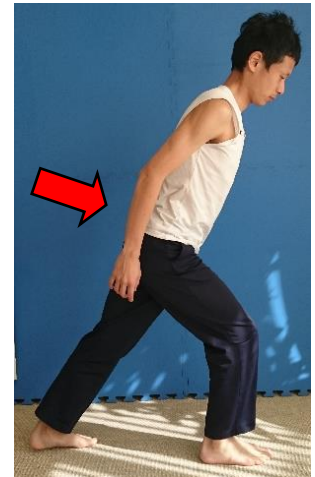
② 股関節をしっかりと動かそう！



座った姿勢で、体がかがめて両手で足首を掴みます。



手を離さないように、お尻を浮かして立ち上がります。



股関節がしっかりと曲がれば、ひざへの負担が減ります。

③ 日頃の姿勢をよくしよう！



普段、このような姿勢になっていませんか！？



背すじが伸びた姿勢の方がひざの前側の負担が減ります。

オスグッド病を
予防するために...

- 太ももの筋肉を固くさせないようにしましょう！
- 股関節をしっかりと動かせるようにしましょう！
- ➡ ひざの痛みがある時は無理に運動しないようにしましょう！

オスグッド病にならないために...

他にも発育期の障害はあるの？

リトルリーグ肩

投球などにより、腕の骨に負担をかけて肩を痛める

リトルリーグ肘

投球などにより、肘の骨に負担をかけて肘を痛める

ようついでんりしょう 腰椎分離症

腰の骨に負担がかかり、疲労骨折を起こす

はくり 骨盤の剥離骨折

筋肉や腱に引っ張られて、骨盤の一部がはがれる

オスグッド病

しょうこつこったんえん 踵骨骨端炎

アキレス腱が引っ張られて、踵の骨に負担がかかる



代表的な発育期の障害

オスグッド病以外にも発育期には様々な部位で障害が起きる可能性があります。発育期は骨が未完成なのでスポーツ動作や姿勢不良などにより、局所にストレスがかかると骨の中で弱い骨端や成長軟骨に障害が起きてしまいます。

様々な部位で障害が起る可能性があります！

オスグッド病と同様に他の障害も原因はあります！

症状がある方は早い段階で整形外科に受診して確認することをお勧めいたします。

セミナー開催のお知らせ

○ 千賀グッドヘルスセミナー

『整形外科医による膝のしくみ、痛みの解説』

日時：4月6日(水)14:30~15:30

場所：南町コミセン (吉祥寺南町3-13-1)

講師：千賀 啓功 院長

○ そ~らの家セミナー 『「膝」ふしぎ発見！』

日時：4月13日(水)10:00~11:00

場所：そ~らの家 (吉祥寺南町5-6-16)

講師：吉祥寺千賀整形外科 理学療法士

※ 参加希望の方は当院受付までご連絡ください。



吉祥寺千賀整形外科

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町4-12-19

Tel:0422-24-6431 fax:0422-24-6418