

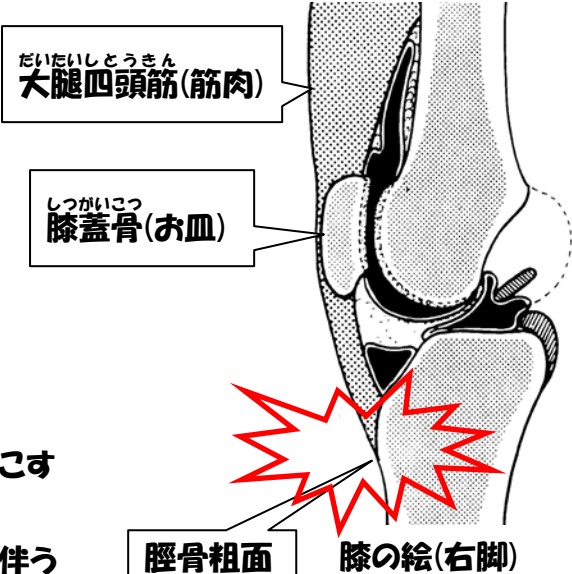
はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋」です。



私は千賀整形外科で理学療法士として、リハビリを行っています。

今回は、成長期に起こる膝のスポーツ障害のオスグッド病について説明します。

オスグッド病と聞いて何を思い浮かべますか？
・走ったり、ジャンプしたりすると、膝が痛い？
・膝が腫れる？
・押すとグツとするほど痛い？



実際の写真

Osgood-Schlatter病(脛骨粗面骨端炎)

：発育期の活発な子供の膝に発生する障害で、
膝蓋腱の牽引力による脛骨粗面の剥離を引き起こす

脛骨粗面に痛みや圧痛を有し、局所の腫張を伴う

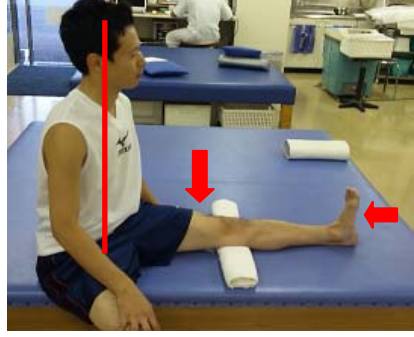
予防するには・・・？

⇒ 筋肉の柔軟性を高めて、適切な関節運動を保つ！！

・ 予防体操



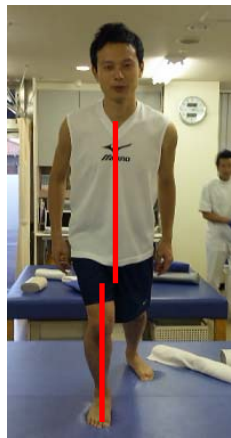
大腿部(もも)の前側のストレッチ



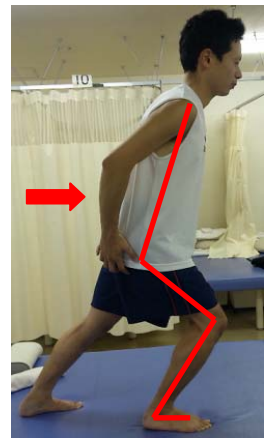
膝下のタオル潰し(もも裏、ふくらはぎのストレッチ)



下腹を引っ込めながらのお尻の筋肉のストレッチ



一步踏み出しての前脚への体重移動



※ストレッチで膝に痛みが出る時には行わないで下さい。
運動後の痛みはアイシング等で炎症症状を抑えるようにしてください。

最後にちょっと宣伝・・・

整形外科およびリハビリテーション科を専門とし、地域に根ざした診療をめざしています。

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661

HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。



院長先生です