

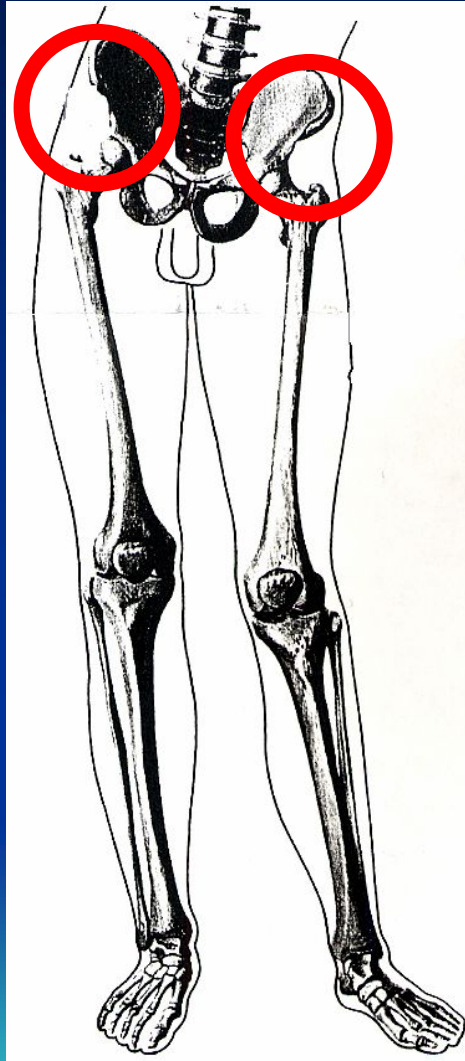
こんばんは

とてもお久しぶりになりましたが、「さち子の部屋 第4回」
です。(ずいぶんごぶさたしてしまいました。) (^;)ゞ

年末だな～……なんて思っていたらもう3月ですねえ……
昨日は来年度の新入生説明会があり、初々しい新人さん
たちを目にしながら、またこの季節がやってきたな～と
しみじみしてしまいました。すっか！毎年恒例の年間行事に
なっています。

しかし、今月はずいに **フランスへ出発** です。
いろいろ研修させてもらったらメディカル・フィジカルに関しては
このコーナーでもご紹介できればと思います。(^^)v

その2: 足のつけね

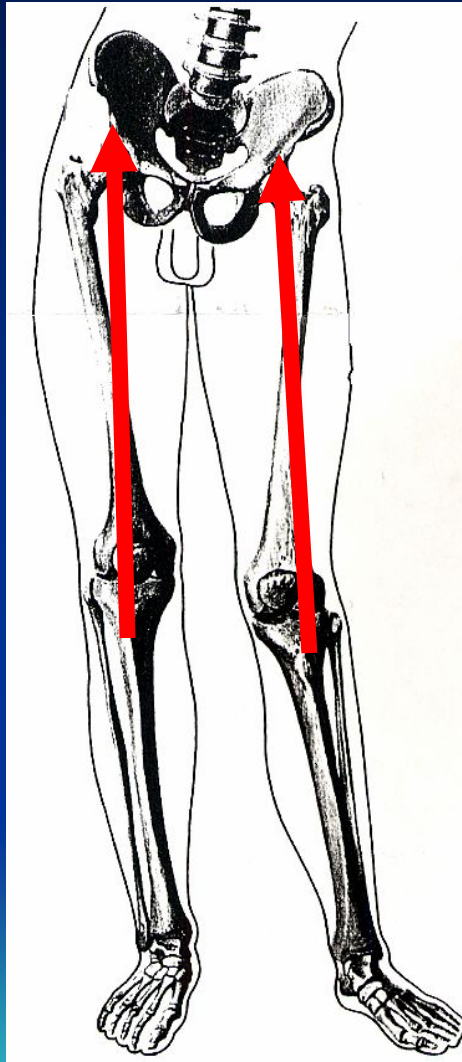


強くボールをけったり、
急にダッシュをした時に

足の付けねが「ゴキッ」とか「グキッ」とか
音がしたり、**ショックがはして歩けないくらい
痛くなった。**

なんて経験をしたことはありませんか？

また、大きな力によらなくても、小さい力が
繰り返しかかり続けて、同じく**付けねが痛く
なった**ことがありますか？



この部分には左図のように、ひざを伸ばすことができるももの前の筋肉（大腿四頭筋）がくっついていています。

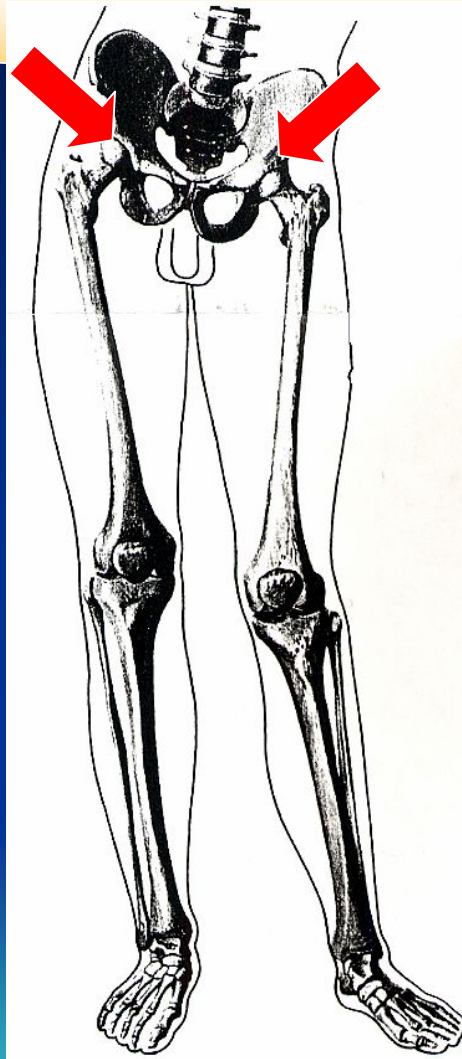


「蹴る」「ジャンプする」「ダッシュする」などではこの筋肉に非常に急激な、強い力がかかります。



筋肉に力がかかり続けると、筋肉自体に負担がかかり痛みが生じたり、筋肉に引っ張られた軟骨がはがれたりすることがあります。

このあたりの強い痛み

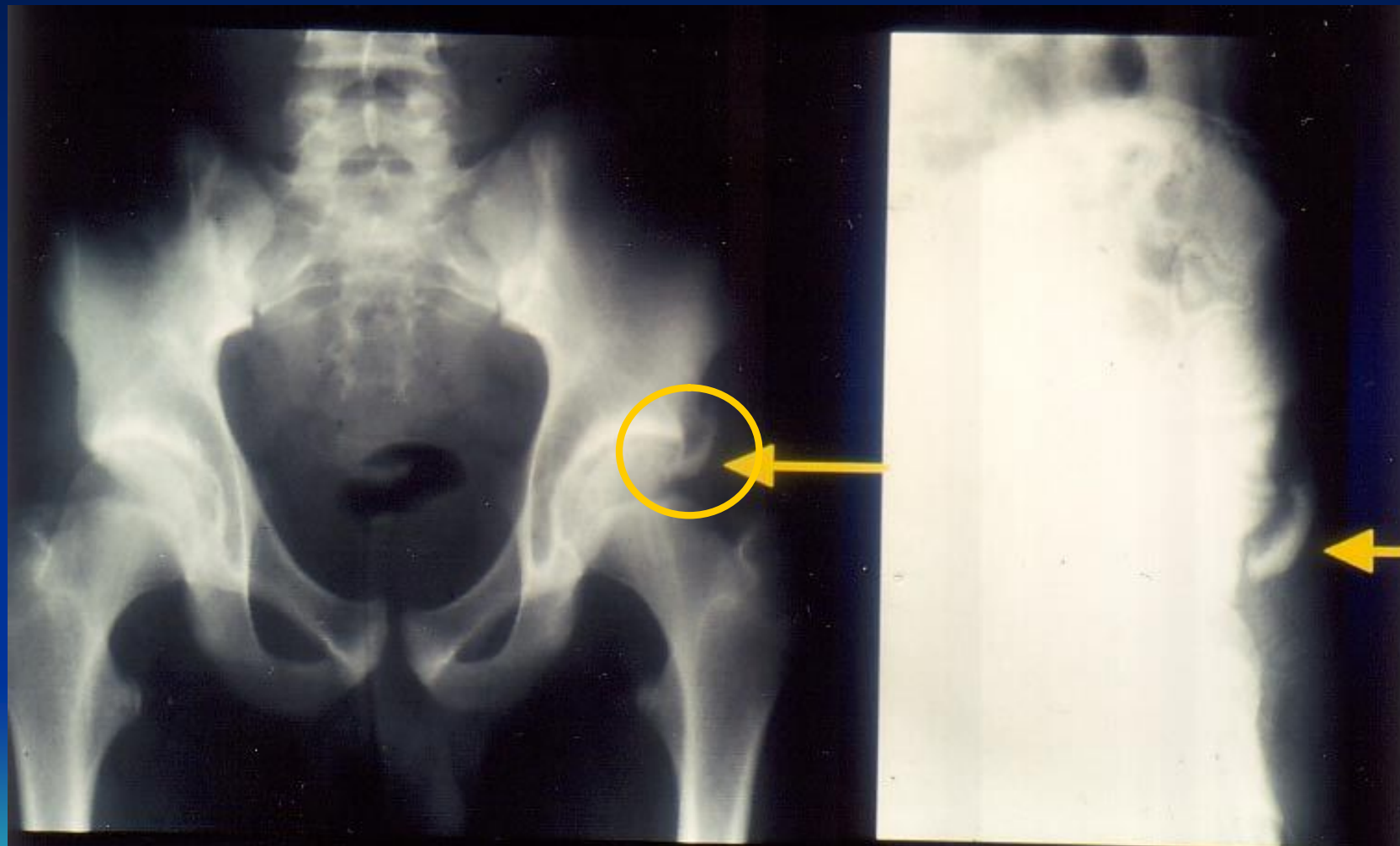


「痛み」が股関節周辺に広がっているようなら、筋肉からの痛みであることが予測されますが、ごくピンポイントで強い痛みがあったり、付け根に力が入らなくなっているときは要注意です。



非常に強い筋肉の力に引っ張られて成長中の軟骨がはがれていることがあるからです。
(たいがいは歩けなくなるくらい痛い！！)

はくい
剥離骨折してしまった時のレントゲン写真



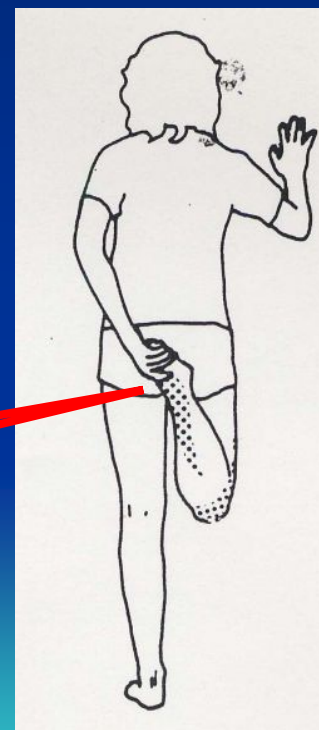
治療法は骨の状況に応じて段階的になります。
必ずレントゲンが確認できる整形外科にかかりましょう

①スポーツをすると痛みが持続的に続くが、
休めると痛みはなくなる。(筋肉の付け根における炎症)



痛みが出ているときは十分にアイシングを
行い、痛みの少ない時にももの前の筋肉を
ストレッチしておく (うつぶせで右のストレッチ)

かかたがおいしいつくまで
しっかり伸ばす

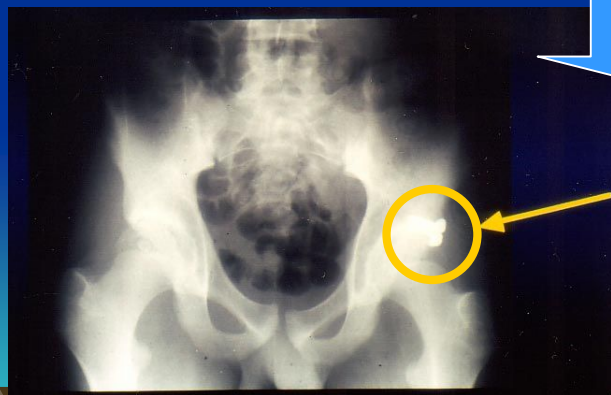


②といあえず歩けるが強い痛みがあり、足に力が入りにくい
(強い筋肉の炎症又は軽い軟骨の剥離状態)



まずは強い痛みがひくまでは、筋肉に強い力が加わらないように**安静を保つ** (スポーツは痛みがひくまで休み)

②強い痛みがあり歩けないくらい足に力が入らない
(軟骨の剥離状態)



はがれた骨が大きく離れてしまっている可能性があり、そのままではくっつきにくいので、**手術によって固定すること**もあります。