

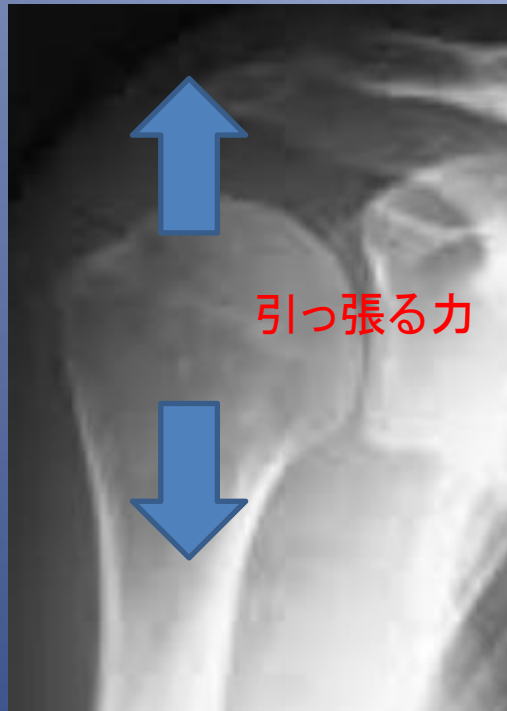
リトルリーガーズショルダー



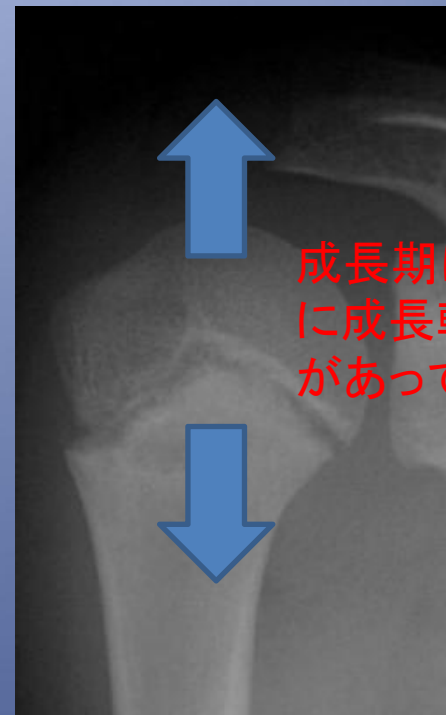
もも整形外科

リトルリーガーズショルダーとは

投げる動作は肩に引っ張る力がかかり、その力は急速に比例



大人の肩



成長期の肩

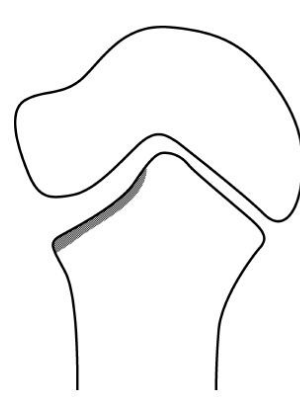
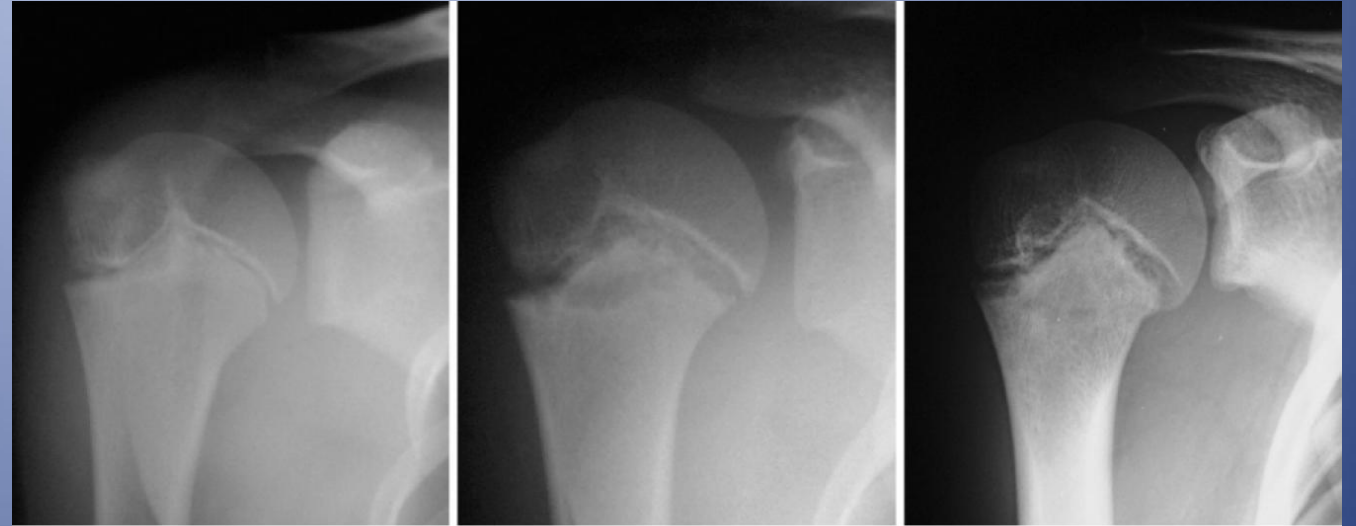
リトルリーガーズショルダーとは

投球する肩の成長軟骨線の損傷

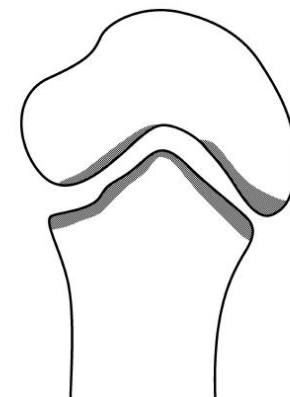
正常の肩



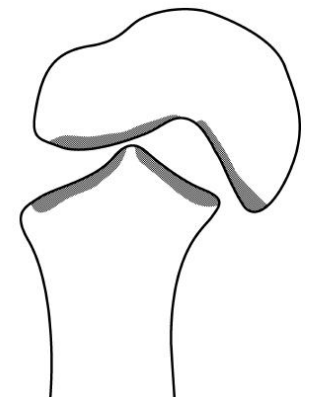
成長軟骨線



a. I型：骨端線外側の部分的な拡大



b. II型：骨端線全域の拡大



c. III型：すべり症を伴う。

原因：投球数について

近年、投球障害肩の発生予防のために、投球障害の発生の背景にあるオーバーユース(投げすぎ)が問題視され、成長期の野球選手の投球制限の是非が議論されている。

日本臨床スポーツ医学会からの提言

全力投球数は、
小学生では1日50球以内、週200球
中学生では1日70球以内、週350球
高校生では1日100球以内、週500球
を超えないこと。
なお、1日2試合の登板は禁止すべき

そのほかの原因と予防

原因

- 下肢・体幹柔軟性の低下
- 小さな手と弱い握力
- 未熟な投球フォーム
- 指導者の経験・知識不足
- 週末に練習・試合が集中する
- オフがない

予防

- ① 投球の危険性を認識する
- ② 成長期の体の特性個体差を理解する
- ③ とくに急速に身長が伸びた選手や体の大きな選手には注意を払う
- ④ 練習量・投球数の是正をする
- ⑤ 小学生では少なくとも野球だけでなくほかのスポーツも行いバランスよく体を鍛える
- ⑥ 痛みが生じた場合にすぐに申告できる環境を作る
- ⑦ 野球を継続していくために適切なコンディショニングを継続的に行う
- ⑧ 肩・肘に負担の少ない投球フォームを習得する

初期の治療

- 通常は外固定は不要。疼痛が強いとき、Ⅲ型のときなどは2－3週の三角巾固定。
- 投球禁止は肩の痛み（圧痛、投げる動作の痛みなどすべて）がなくなるまで。平均で1－2カ月ぐらい（平均約33日と報告あり）。
- 投球禁止のあいだにランニングや体幹・下肢のトレーニング、下肢・体幹・回内、屈筋群のストレッチング、回内屈筋群の筋力訓練を積極的に行う。投球禁止後2～4週で局所の圧痛や抵抗下の運動痛が消退したら肩後下方のストレッチングや腱板筋筋力訓練も積極的に行う。

その後の治療

- 投球再開後、塁間を50%程度に投げられる時期になったら投球フォームをチェックし問題点があれば矯正する。そのうえで全力投球を許可する。また本人・親そしてできればチームの監督・コーチにオーバーユースを防ぐために練習時間・量の調整。投手であれば投球数・登板試合数の是正を促す。いったん治癒しても再発したり肘障害を生じたりすることがあるため障害発生予防が重要である。
- レントゲンでの改善には3－6カ月かかる。
- 野球の完全復帰は平均109.6日(27～244日)。