

姿勢の悪さは「ケガ」と「パフォーマンス低下」を生む！

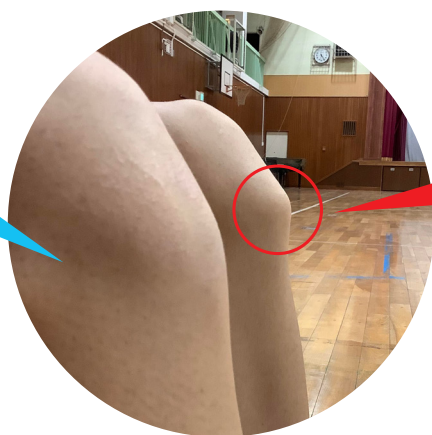
第3回 オスグッド

中学生に最も多いと思われるケガ「オスグッド」とは？

今回はあきる野FCでもよく見られるケガである「オスグッド」についてお話しします。オスグッド（オスグッド・シュラッター病）とは、サッカーやバスケットボールなどのスポーツをする小学生、中学生や高校生に多く見られる、**膝の脛骨が出っ張って痛む**という骨軟骨炎です。



正常な膝



オスグッドの膝



症状が出るメカニズム

左右の画像で比較すると明らかです。

適切な対処をしないと**大人になっても変形や痛み**が残ることがあります。

チェックポイント… オスグッドの疑い

右の画像の**青いエリアを押して痛む**場合はオスグッドの疑いがあります。オスグッドは「痛みがある、出っ張りが出てきた」状態で発見されることがほとんどです。しかし、その状態はすでにもう限界がきています。

そうなる前に！ 普段からできる大切なこと！

もも前・もも裏
ストレッチ

柔軟性の左右差
チェック

発症してしまったら… 対処法

もも前、もも裏のストレッチが挙げられますが、痛みが引くのには1ヶ月以上かかることがほとんどです。また、運動復帰してから再発することも多いので**筋・骨格専門家（整骨院、整体など筋肉の調整をする所）にかかる**ことをおすすめします。整形外科は基本的に骨の異常をレントゲン等でチェックしてそれに対して、投薬、湿布、注射などの処置をするところが多いです。（筋肉に対するリハビリを施してくれるところもあります。）

