ミーティングリポート

ミーティングリポート

＜スポーツネットミーティング＞
　前回のスポーツネットミーティングは、股関節のコンディショニングというテーマで行い、股関節に関わる筋肉や動きをみながら改善を行うポイントをお伝えしました。後半の時間は膝関節軟骨損傷に対する鏡視下手術の実際をお話していただきました。

―前 回 の 主 な 内 容 ―

＜＜股関節のコンディショニング＞＞

　近年、股関節のコンディションや動きが各競技において重要視されてきており、指導者の方々も股関節のコンディション改善の必要性を感じておられると思います。股関節のコンディショニングを行うにあたり、まずは股関節周辺の筋肉の柔軟性や実際の動きを含めて、どこに問題があるのかを明確にする必要があります。その方法として、様々なチェック法が存在します。簡単な方法としては、仰向けに寝転び片方の肩膝を抱きかかえるように股関節を屈曲させて、膝の上がりやすさ、左右差を比べます。そのときに骨盤ごと動いてお尻が浮くケースがあります。このような代償運動が出る中で、股関節を屈曲させると膝は上がりやすいように感じますが、実際はどうでしょう？連動した動きからひとつひとつの動きを独立させてコンディションを整えることが大事です。専門の方は筋肉の起始、停止を理解して筋肉をほぐしていきます。ですが、単純に他動で股関節を動かすだけでも動きは良くなっていきます。股関節を前後に動かしたり回したりと、動きの中で一つ一つの筋肉をほぐしていきましょう。

　では、実際にどのような方法でコンディションを整えていけばいいのでしょうか。参加者の皆さんにも体験していただきながらコンディショニングの方法についてお話ししました。今回はペアで行う方法をご紹介しました。まず、うつ伏せの状態で足底部を持ち、膝関節を他動で曲げ伸ばしします。すると、真っ直ぐスムーズに動かない、膝を曲げたときに腰まで浮いてしまうといった場合があります。このような場合は、うつ伏せでお尻をけるようにリズミカルに動かします。スムーズでなければパートナーがそれと同様に動きを作っていきます。次に、うつ伏せの状態で足底部を持ち膝を中心に脚を回します。股関節の動きが悪い人は引っかかり感やお尻
　が浮くなどの代償動作がでます。これも同様に他動で膝を中心に脚を回しながら　改善を図ります。

＜＜膝関節軟骨損傷と鏡視下手術の実際＞＞

　後半の時間は膝関節軟骨傷害に対する鏡視下での手術について、お話ししていただきました。膝関節の軟骨は半月板と同じように思われがちですが、軟骨組織のほうがクッション性は高く、半月板は骨と骨の隙間を埋めているという感じです。軟骨の主成分は水分で、コラーゲンといった組織で構成されています。そのため、骨と軟骨の境目までしか血流がなく、表面を傷つけてしまうと再生されません。スポーツ活動において膝関節に加重がかかる、捻れるような負荷がかかり続けると軟骨の水分低下と共にクッション性が落ちてきます。これが関節軟骨損損傷の原因です。損傷の度合いは 4 つのグレードに分けられ、手術の方法も異なります。表面を削って平滑化する方法、剥がれた軟骨を焼き付ける方法、ドリルで出血を起こし、加重のかからない部分の骨を移植する方法などがあります。軟骨は一度傷ついてしまうと元の状態に戻ることは困難です。傷害を予防するには靭帯や半月板が傷ついたままプレーを続けると軟骨損傷につながる可能性もあるので、早めのケア、診察が必要です。

参加者:理学療法士13名、中学野球指導者1名、整形外科医2名、鍼灸師1名、トレーナー1名　　合計18名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機‼会に是非ご参加下さい。

平成 20 年6月 2 日 「体幹のコンディショニング」