



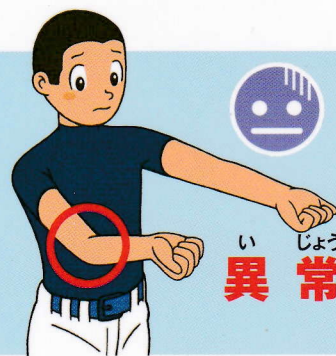
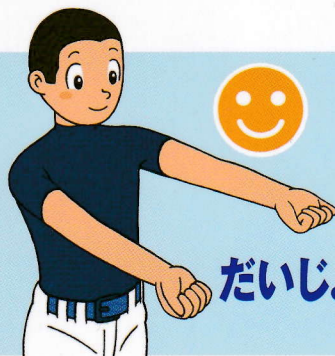
将来も野球を楽しみ、選手として活躍するためのセルフチェック

「運動器の10年」世界運動
動く喜び 動ける幸せ



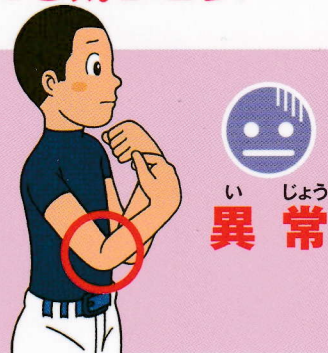
1 ひじが左右同じように伸ばせるか

同じように
伸びるか



わずかな動きのちがいにも気づこう!

同じように
曲がるか



2 おいた 押さえて痛いところがあるか

ひじの内側



ひじの外側



かた
肩



月曜日はセルフチェックの日です!

いじょうがあつたらすぐに大人に知らせましょう。

早くみつけ、早く治療すれば、また野球ができます。

ておくれになると手術になったり、ふだんの生活がしにくくなることがあります。



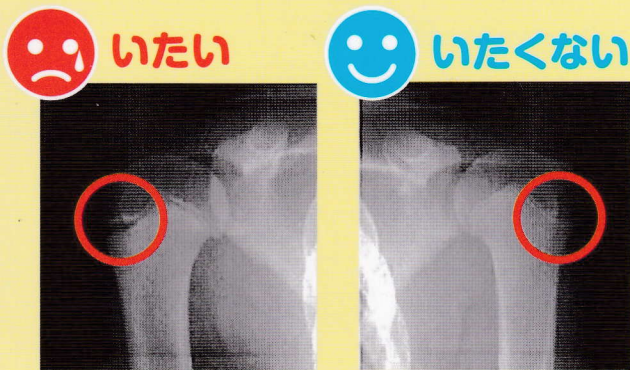
大好きな野球を長く続けるために

「運動器の10年」世界運動
動く喜び 動ける幸せ

成長期の野球障害

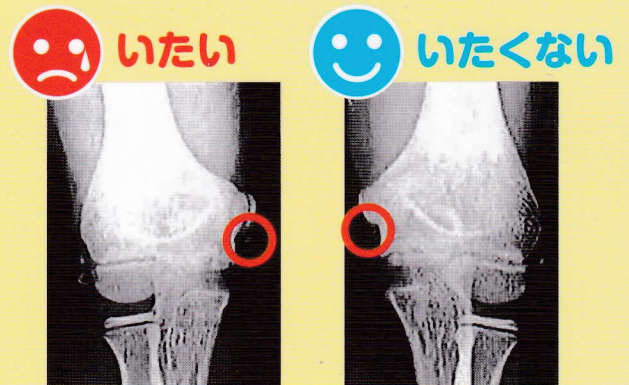
小学生、中学生のみなさんはからだが大きくなる時期です。この時期の骨には成長する軟骨(骨端線:成長軟骨、骨端核:骨端軟骨)があります。成長軟骨は、大人の骨とちがって弱いのです。弱い軟骨に負担がかかりすぎ(使いすぎ)ると痛みがでます。

〈肩の痛み〉



骨の中にある線が成長軟骨です。痛いほうは、ひろがっています。

〈ひじの内側の痛み〉



痛いほうは、骨のかけらが見えます。

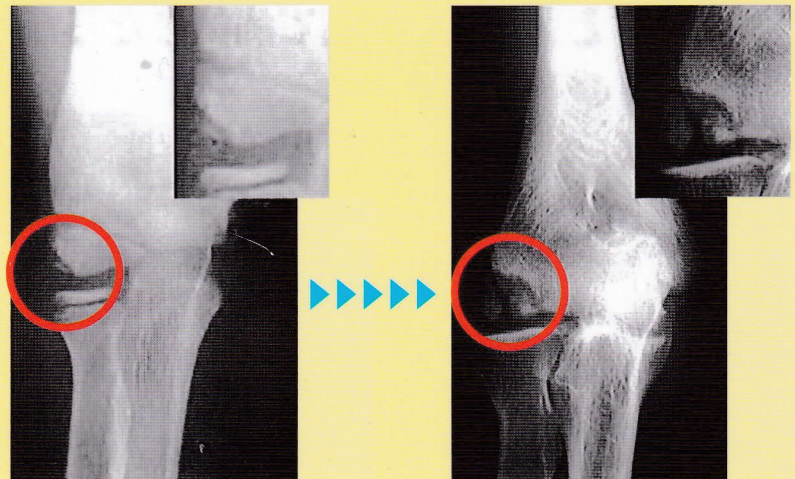
〈骨の成長〉

とちゅう 途中
↓
しゅうりょう ほぼ終了



せいじょう 正常

〈ひじの外側の骨軟骨障害〉



しょき 初期 この時期に発見すれば 野球が続けられる

しゅうまつき 終末期 発見が遅い

ひどくなると肘の外側の軟骨がはがれて手術が必要となったり、動きがわるくなることがあります。肘の外側の痛みを放置すると野球ができなくなる可能性があります。肘が痛かったり、曲げ伸ばしがいつもと違う場合はすぐに整形外科へいきましょう。

★大人になっても野球を楽しみ、選手として活躍するために、傷害を自分で見つける方法をうらに示します。