

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなぐま通信](#)

【いなぐま通信】

肘の痛み2 (野球肘)

野球肘は野球の投球動作による肘の痛みの総称です。

痛む場所は肘の内側、外側、後ろなどさまざまですが内側の障害が多くみられます。野球だけでなくテニス、ゴルフなどでも発生します。

内側の痛み(手のひらを上に向けたときの小指側の肘)

投球動作でボールが指から離れるまえに胸と肘がグッと前を向き手が後ろに残ったまま腕がしなる瞬間があります(コッキング期からアクセレーション期)そのとき肘の内側の靭帯、筋腱が伸ばされ腱鞘炎や骨のはく離などが生じます。

外側の痛み

内側が伸ばされるとき、外側には圧迫力が加わります。何度も衝突が繰り返されると関節ねずみ(軟骨のカケラが肘関節内でうるちよる)や軟骨の壊死が生じます。

後ろの痛み(肘頭のあたり)

ボールを投げたあと肘が伸ばされるため肘の後ろの筋肉や骨に負担がかかります。

* ボールを投げる動作は肘や肩にかなりの負担がかかる動作です。とくに子供は骨が未成長なため投げすぎると骨を痛めやすいのでストレッチやウォーミングアップを入念に行い投球数の制限をつけて練習しましょう。

バックナンバー

[2008/12号 白内障](#)[2008/11号 低血圧](#)[2008/10号 高血圧](#)[2008/9号 血圧](#)[2008/8号 水2](#)[2008/7号 水1](#)[2008/6号 続なおる?](#)[2008/5号 なおる?](#)[2008/4号 肘の痛み3](#)[2008/3号 肘の痛み2](#)[2008/2号 肘の痛み1](#)[2008/1号 認知症予防2](#)[過去のものはこちらから](#)

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.