

成長痛ではない？オスグッド病（膝痛）対策

オスグッド病＝成長痛ではない！？

スポーツをしていて膝が痛くなった経験や、「オスグッド病」や「成長痛なので安静していれば痛みは良くなる」と一度は聞いたことがあると思います。その為、オスグッド病＝成長痛と思われがちですが、実はオスグッド病は成長痛ではなく、成長期に多いスポーツ障害です。



オスグッド病とは？



筋肉が発達し運動量が増える小学高学年～中学生の成長期に多く、**膝の使い過ぎによるスポーツ障害**です。

膝を伸ばす動作は太もも前面の筋肉（**大腿四頭筋**）が縮み、膝のお皿の下（脛骨粗面）を引っ張る事で起こります。成長期は軟骨の部分は多く弱いため、筋肉が繰り返し骨を引っ張る事により、軟骨の一部が剥がれて、特にジャンプやダッシュやキック動作のあるサッカーやバスケ・バレー等、膝への負担が大きい種目でみられます。

成長痛とは？

骨が成長する所（骨端軟骨）が成長する際に、腱や筋肉が引っ張られる症状。

夕方や夜に痛む事が多いが一日中痛む事はありません。運動を控えて安静にしておけば痛みは続きません。

オスグッド病・・・筋肉が骨を引っ張る事が出る痛み
成長痛・・・骨が筋肉を引っ張る事が出る痛み。

オスグッド病の痛みの原因

オスグッド病の痛みの原因は、「**大腿四頭筋の硬さ**」です。

骨が出っ張ってくる所には、大腿四頭筋がついています。大腿四頭筋が硬くなることによって筋肉が骨にくっついていて部分が引っ張られ、その引っ張る力に耐えきれなくなると骨が剥がれ、この剥がれてしまった骨が原因ではなく、**骨が剥がれてしまうほど強い力で引っ張っている大腿四頭筋**が原因になっています。

オスグッド病を治すためには、大腿四頭筋を柔らかくして、骨に対しての引っ張りをなくすることが大切です。

オスグッド病の予防法

① ストレッチ



大腿四頭筋のストレッチを行い、柔軟性を上げることで脛骨粗面に加わる力が軽減されやすくなります。

② バランスの良い食事

成長期の身体は骨や筋肉などが急激に成長するため、バランスの良い食事を摂ることが大切になります。

タンパク質やカルシウム、鉄分など成長に必要不可欠な栄養素をきちんと摂ることはケガの予防にもつながります。



「オスグッド病は成長痛だから安静にすれば良くなる」は間違いです！

しっかり予防を日頃から行い防ぎましょう！

痛みが出てきたら放置はせず、医療機関を受診しましょう。

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部
担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

