

子供のスポーツ障害

今回は子供の怪我（障害）について触れてみます。

●子供の骨の特徴

大人の骨は硬く、子供の骨は柔らかいです。

右の図は子供の骨で、**緑の部位**は骨が成長する部分です。

この部分はもろく、壊れやすいです。壊れると骨の成長は中止されます。



●子供のスポーツ障害で多い部分

①肘の内側

②膝の内側、お皿の上

③骨盤の上、腿の付け根 ④お尻の付け根



①～③は前から見た図。④は右後方から骨盤を見た図です。

☆①～④に示した**赤い●**は痛みが出やすい場所です。

ここに多くの筋肉が骨に付着しています。なので、この部位には運動による強い負担がかかります。

●スポーツ障害の原因

障害の原因としては…

- ①筋肉が強く収縮し骨を引っ張る
- ②ジャンプなど繰り返しの衝撃で骨がつぶれる
- ③捻る動作が関節にかかり続ける

種目により異なりますが、様々なスポーツ動作の中には上のような動きが多く含まれます。

●障害を予防する為には

子供はまだまだ成長過程です。自宅でのセルフケアが発育段階にある子供にとっては大切です。

そして、子供に無理な練習をさせないことが何よりも重要です！

障害を予防するためのセルフケアには下記のようなものがあります。

特にストレッチは毎日行うことで、前日との変化を見ることができます。

そして成長には栄養・休養はかせません。怪我が多い時は栄養・休養が不足していることが多いです。

- ☆ストレッチ・・・筋肉を柔らかくして、骨にかかる負担を減らす、疲労の回復を助けます。
- ☆栄養・・・栄養のある食事をしないと成長しません。食事の栄養で体は回復・成長します。
- ☆休養・・・特に睡眠は重要。寝る子は育つ。寝ている間に成長ホルモンがでます。

※詳しくはトレーナーにお尋ね下さい。

担当：山田