

# リハビリ通信 Vol.10

令和3年3月発行



近年、トレーニング理論の発達に伴い成長期の子供でも筋肉が発達し逞しい身体を持つようになってきましたね。今回はそんな時期に起こりやすい**成長痛!**?についてお話します。

## 子供の成長は早い

成長期、特に10歳～15歳あたりの子供の骨は急激に成長します。それに伴い「**成長痛**」といわれるような痛みが出現することがあります。そんな「**成長痛**」と放っておくと大きなケガに繋がるかもしれません

## その痛み大丈夫?

子供の骨は成長するために柔らかく出来ています。特に骨の端(関節近く)は**柔らかく未熟な状態**です。骨の端が筋肉などに引っ張られると**骨がはがれる、炎症が起こる**などして痛みが発生します。その多くはスポーツなどにより使いすぎや、身体の柔軟性低下などが原因とされています。



## 子供の骨のココが弱い! 骨端線!

右の図は膝関節のレントゲン写真です。丸く囲った部分が子供特有の骨端線です。骨端線は柔らかい軟骨組織で出来ています。関節の近くは筋肉もたくさんくっついてるのでケガが起こりやすいです。

**ケガが起こる前にストレッチ**などで常に柔らかい身体を維持しておくことが大切です



## ココが痛むと注意? 成長期に起こりやすいケガ

### 膝のお皿の下の痛み

#### ☆オスグッド・シュラッター病

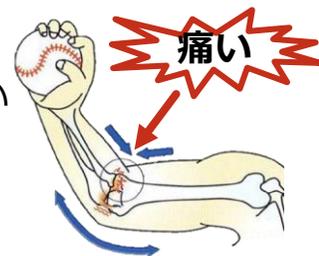
膝関節近くのすねの骨が筋肉に引っ張られボコッと出てきます  
10歳から13歳くらいの男の子に多いです



### 肘の痛み

#### ☆野球肘

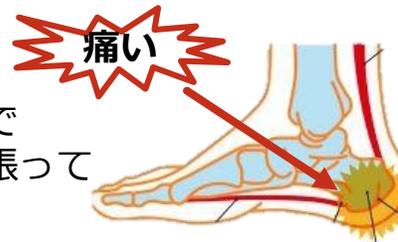
始めは肘の内側が痛くなることが多いです。外側も痛くなると治るまでが遅くなってしまうので早期に治療を始める事が大切です



### かかとの痛み

#### ☆セーバー病

繰り返しのジャンプや走ることでアキレス腱がかかとの骨を引っ張ってしまうことで起こります



**無理はせず、痛みが強くなる前に安静が大切です!**  
**なんかおかしいな...こんな痛みはどうなの?**  
**と思ったら医師やリハビリスタッフにご相談下さい!**  
**成長期のケガも早期発見、早期治療が大切です!**