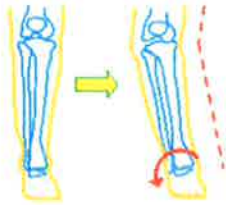


# 疲労骨折

## 疲労骨折とは

過度のトレーニングなどにより、骨の同じ場所に繰り返し加わる小さな力により発生する骨折を言います。これは針金を何度も曲げ伸ばしすると折れてしまう金属疲労にも似ています。

## 原因



### 身体の要因

- ・ X脚、O脚
- ・ 偏平足、甲高足
- ・ 体力、筋力不足



### トレーニングの要因

- ・ 誤ったトレーニング様式
- ・ 過度なトレーニングの量
- ・ 急激なトレーニングの増大



### 環境の要因

- ・ 硬いフィールド
- ・ 起伏の多い路面
- ・ 不適切なスポーツシューズ

## 発生場所

多くは、ランニングやジャンプなどにより発生する脛骨（すねの骨）中足骨（足の甲の骨）や、ゴルフのスイングにより発生する肋骨などが主ですが、全身の骨に発生する可能性があります。

## 症状

最初は運動時に軽い痛みを感じますが、安静にすることで軽快します。しかし、この痛みを我慢して運動を続けることにより、より強い痛みに変わって行き、安静にしても軽快しなくなります。

## 治療方法

まず第一に、スポーツ、トレーニングを中止して安静（2～4週間）にします。この間電気治療を行い、骨折部位に関係しない部位のトレーニングは指導のもと行えます。

スポーツ復帰は年齢、体格、骨折部位によりもよりますが、約1～3ヶ月必要です。



疲労骨折は予防可能な骨折です。再発を予防するためにもトレーニング方法、時間やストレッチなど気にかかることがあればお気軽に相談してください。