



Matsudo Health Office

まつど保健整骨院

- 健康通信

知っておきたい

「成長痛」

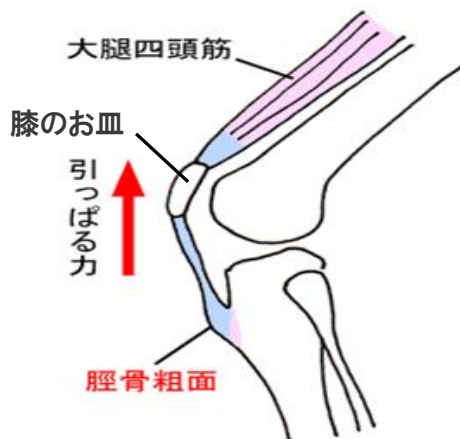


オスグッド・シュラッター病 (Osgood-Schlatter disease)



成長期に特有の膝の痛み！

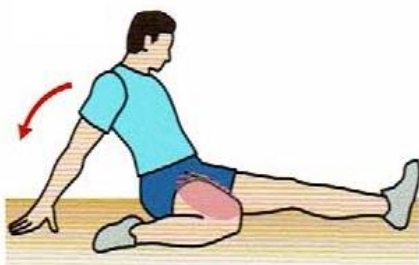
成長期の骨には、成長軟骨という柔らかい部分があり、膝のお皿の下の部分には「**脛骨粗面 (けいこつそめん)**」という軟骨部分があります。発育期の子供が過度な運動を続けると、この部分に過剰なストレスがかかり、炎症を起こします。これをオスグッド・シュラッター病と呼びます。跳躍や疾走の多い陸上競技、サッカー、バスケットボールなどで好発し、お皿の下に痛みや腫れが出現し、症状が進行すると膝の屈伸ができなくなります。



一般的な治療法は、運動全般の制限、太もも前面の筋肉のストレッチング、お皿の下の部分へのアイシング処置などです。

◆ ストレッチング

太もも前面の筋肉を反動をつけずにゆっくり伸ばす。



◆ アイシング

膝のお皿の下を氷などで10分ほど冷やす。





ここで、注意点！！

成長期の一過性の障害で、成長が終了すると多くは治癒します。しかし初期対応の遅れや不適切な処置により手術の適応になるケースもあります。また成人になっても痛みや骨の突出を残存することもあり、これをオスグッド後遺症と言います。



適切な治療法は個々により異なります。上記の症状に該当する場合、決してお子様に無理をさせず、専門家にご相談することをお勧めします。