



Matsudo Health Office

まつど保健整骨院

知っておきたい
「スポーツ障害」

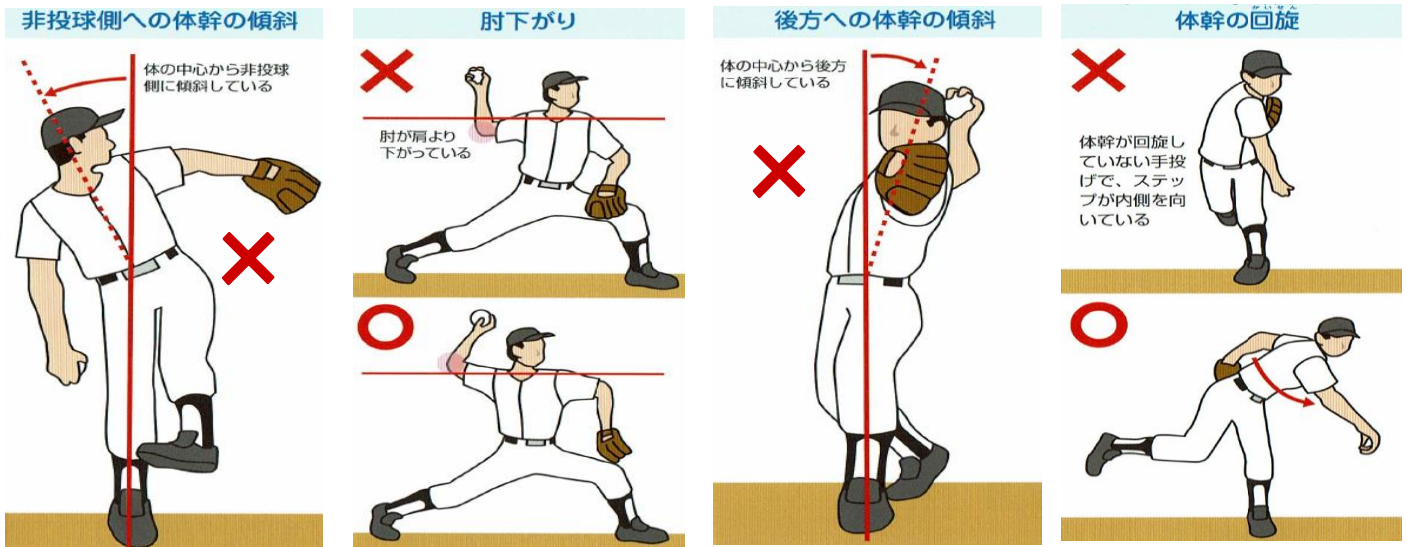


- 健康通信 -

野球肩（投球障害肩）

投球障害肩は、投球動作時に肩に痛みや違和感を伴い、正常な投球動作を障害する肩の病変の総称です。野球だけではなく、テニスのサーブやバレーボールのアタックなどでも同様の障害が発生します。肩の「使い過ぎ（オーバーユース）」が発生原因の第一ですが、投球動作は、下半身→体幹→上半身と体全体で生み出したエネルギーをボールに伝達する運動であるため、投球フォームの崩れや体全体を上手く使えないなどの技術不足で肩に負担をかけてしまう、「誤使用（マルユース）」も発生に大きく関与します。まずは、以下に示す投球フォームをチェックしてみてください。

引用：『筋肉・関節の動きと仕組み事典』（成美堂出版）



現在、無症状であっても、上記「誤使用(マルユース)」に該当する場合は、将来的に「野球肩」発症の可能性が高いと言えます。ぜひ一度当院にご来院下さい。



Matsudo Health Office

まつど保健整骨院

— 健康という安心を いつもあなたに —

☎ 047-703-7358

URL <https://matsudo-seikotsuin.com/>

つらい痛み、お気軽にお問い合わせ下さい。

骨折 / 脱臼 / 捻挫 / 打撲 / 肉離れ / ぎっくり腰
首の痛み / 肩の痛み / 膝の痛み / スポーツによる痛み
成長痛 / 成長障害 / 関節のこわばり、痛み、しびれ etc

各種保険取扱い / 交通事故取扱い
医療助成 / 労災指定