

痛み学 入門講座

◆ 76 ◆

運動による肩の痛み

「体を動かさなきゃ」のスポーツ大好き人間が増殖し続けている。私の診察室を訪れる患者さんのなかにも、やれジムだ、やれプールだと忙しく体を動かし続けている方がおられる。

「健全なる精神は健全なる身体に宿る」ではあるが、孔子いわく「過ぎたるは及ばざるがごとし」でもある。林謙氏は、その著書「頭をよくなる本」(カッパブックス)のなかで、「大脳生理学からみて、激しい運動は頭脳の働きを妨げる」としている。

さて、スポーツには痛みが付き物ではあるが、一定のスポーツを続けていることで体のある部分の異常を引き起こすのが「スポーツ障害(使い過ぎ症候群)」である。使い過ぎ、骨の配列異常などがもとで、関節や靭帯(腱)、筋肉の過労障害、疲労骨折を生じるものである。

特に、靭帯が骨に付く部位での炎症、その付近を通る神経の絞扼(締め付け)によるものが多い。今回は肩関節の周辺にみられるスポーツ障害を紹介す



森本昌宏(もりもと・まさひろ)
大阪なんばクリニック(06・6648・8930)本部長・院長。平成元年、大阪医科大学大学院修了。同大講師などを経て、22年から近畿大学医学部麻酔科教授。31年4月から現職。日本ペインクリニック学会名誉会員。



イラスト 清水浩一

る。

①野球肩 投手が投球動作を繰り返すことで発生する肩関節(腱や腱板、骨)の障害の総称として用いられている。肩関節の周辺には、皮膚の下にあるアウターマッスル(三角筋、大胸筋、広背筋など)と、さらに奥にあつて肩を安定させているインナーマッスル(棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋)とがあるが、これらの筋肉のアンバランスが大きな原因となる。

また、ワインドアップ時に肩関節の後方に痛みが走り、加速からフォロースルーまでの間に肩関節の外後方(上腕の外側に)かけて痛みを生じる場合には、骨棘(骨のとげ)の形成が疑われる。これは1941年に、ベネットがプロ野球選手の肩の痛みの大きな原因となつていると報告して以来、「ベネット病変」と呼ばれている。

ボールをリリースする前後に痛みを感じる場合には「SLAP病変」(肩関節上方関節唇損傷)の可能性がある。関節内でのインピンジメント(ぶつかり)が原因である。

このタイプの肩関節の障害は、野球のみならずバレーボールでのスパイク、バドミントンやテニスでサーブなどを繰り返すことでも発生する。

②水泳肩 クロールやバタフライの選手に多くみられるもので、腕を頭上に振りかぶったときに肩関節の前面に痛みを生じる。多くは上腕二頭筋(腕に力こぶを作る筋肉)の腱や腱板の障害であるが、腋窩神経障害(三角筋が萎縮する)や肩甲上神経障害(棘上筋や棘下筋が萎縮して、肩甲骨の山が目立つようになる)が原因となっていることもある。水泳以外でも、バレーボールやテニス、吊輪などのスポーツでも発生する。

いずれも安静の保持が大前提ではあるが、肩関節の安定化を目的としたインナーマッスルの強化訓練が有効なこともある。ともあれ、まずは専門の医師を受診することである。

第一日曜日に掲載します。

何でもやり過ぎはだめ