

“成長期に起こりやすい痛み”

今回は 小学生から中学生の成長期に起こりやすい症状についてご紹介してみようと思います。いわゆる“成長痛”とは通称名で正式には“骨端症”と呼ばれます。

筋肉が付着する骨の端が痛くなる症状で 骨の成長に筋肉の成長が追いつかずスポーツなどで強い負荷がかかった場合などに発症し易くなります。成長痛で一番有名なのが 膝の成長痛でもある【オスグッド病】です。



【オスグッド病ってどんな病気？】

発症時期は小学校高学年～中学生が1番多いと言われています。

膝下の骨の部分がポッコリ膨れていたり 触ると痛く 歩いたり走ったりするのも痛く 屈伸動作も困難になります。成長期の子供の骨端部は軟骨の部分が多く弱いので 繰り返しの負担がかかると その部分に炎症が起こり 骨や軟骨の一部がはがれたりする事もあります。

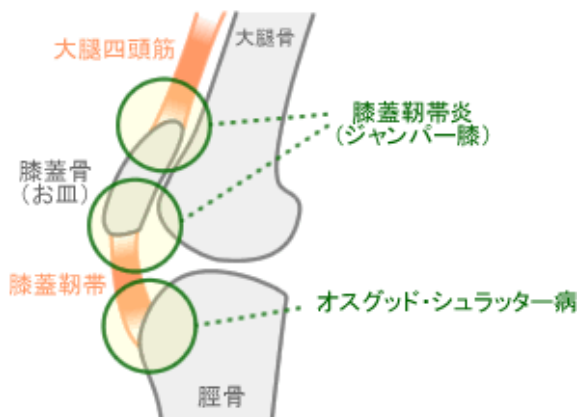
【どんな人に？どんな原因で多いのでしょうか？】

サッカーやバスケットボール、バレーボールなどジャンプしたり走ったり と足をよく使うスポーツをしている子供さんに多くみられます。大きな原因の1つに使いすぎがあげられます。

骨の成長に筋肉の成長が追いつかず 筋肉が引っ張られて柔軟性が低下している時期に 運動による疲労の蓄積が原因になっている事が多いようです。

成長過程の体はとてもデリケートなので 本人も使いすぎているという認識は殆どありません。

《膝のスポーツ障害》



【成長痛と思ったら！】

症状が軽いうちは 運動制限をすれば良くなりますが 我慢して運動を続けていると 歩くのもつらく ちょっと膝を曲げ伸ばしするだけで 激痛が走るようになってしまい そうなると 運動をしばらく休止しなくてはなりません。スポーツをしている子供にとって 参加できないという事は相当なストレスになります。

早期に適切な対処をすれば身体への負担や 休む期間も最小限に抑える事が出来ます。

【セルフケア】

自分で出来る事は積極的に取り組んでいきましょう！

まずは運動の前後に十分ストレッチをして硬くなった筋肉を伸ばしてあげ 痛みがある時は患部を氷で冷やすこと。(湿布などではなくビニール袋などに氷を入れ15分程度は行って下さい。)

また 体を休めることがとても大切です。夜は夜更かしをせずに 十分な睡眠時間をとって下さい。特に成長期の子供さんにとって睡眠は 体にとって1番の休養になります。ひどくなってしまう前に 体のバランスを整え きちんとしたケアをして 思う存分サッカーを楽しみましょう！



主な成長痛と発症時期

かかとの成長痛や足の甲の成長痛、腰の成長痛、手首の成長痛などもあります。

かかと⇒小学校低学年～中学年 膝⇒小学校高学年～中学生 腰⇒中学生～高校生

【かかとの成長痛】

低学年のうちは 膝よりもかかちに痛みが出る人が多いようです。

子供のかかとの骨は 成長軟骨としてまだ骨とくっついていない状態です。

ジャンプしたり走ったりする事でふくろはぎの筋肉にかかとの骨が引っ張られて負荷がかかり 痛みが出てしまうのです。



かかとの成長痛は 成長とともに自然と治ってきますが 運動前後のストレッチや腫れている場合はその部分を冷やす事も大切です。

かかとの衝撃を和らげるインソールなどもありますので利用されるのもお勧めします。

【腰の成長痛】

高学年になってくると 今度は腰の成長痛が起きることがあります。

急激な身体の成長と 激しいスポーツによる負荷などでも発症しますが 脊椎分離症を起こしている場合もあります。脊椎分離症から脊椎すべり症へと進行してしまうと手術が必要になる場合もありますので 腰痛が出た場合は 特に注意して下さい。



すべり症

(図2-20)
腰椎変性すべり症の模式図



分離症

(図2-21)
腰椎分離症の模式図



[引用資料]

・子どもの整体 HP