



青少年スポーツにおける オーバーユースと燃え尽き症候群

Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine, DiFiori, John et al., 2014

「早期スポーツ専門化の再考」「競争や勝利よりもスキルの開発に重点をおいた育成」
保護者・コーチを含む周りの大人の意識が重要。

背景・目的

競技での成功を重要視し、若い年齢から高強度トレーニングをする傾向が広まっている。
→オーバーユースや燃え尽き症候群のリスクとなる。
オーバーユースや燃え尽き症候群の危険因子を明確にし、予防に関する推奨事項を提供する。

一オーバーユース一

十分な休息が得られず、筋骨格系に繰り返し最大下のストレスがかかることによって発生。
若い年齢では特に骨端傷害が多い。

〈危険因子〉

○過度な使用・無月経・トレーニング量の増大・過剰なスケジュール※柔軟性との因果関係を裏付ける証拠はない？

〈危険性の高い傷害〉

上腕骨近位部、
橈骨遠位部、
大腿骨遠位部、および脛骨近位部
で発生しやすい。

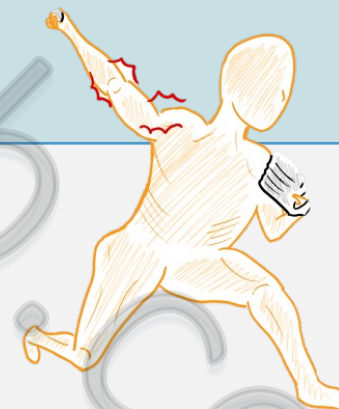


一燃え尽き症候群一

慢性的なストレスの結果、活動への参加をやめる。早期スポーツ専門家が要因となることがある。

〈防止〉

・参加時間の制限・反復運動の制限・計画的な休憩・競争や勝利よりもスキルの開発に重点を置く。



予防するために

1. 早期スポーツ専門化を避ける

スポーツでの長期的な成功に繋がらない&オーバーユースや燃え尽き症候群の危険因子となる。早期参入スポーツを除いてより若い年齢層でのスポーツの多様化を奨励する必要がある。

2. 根本的治療

オーバーユースと診断された際には根本的な原因に対処する。
選手・保護者・コーチは怪我の再発防止のための戦略を立てる。

3. 怪我のパターンを理解し、スポーツに向けた準備について検討する。

