

思春期野球選手の 膝の痛み（膝蓋下滑液包炎）に関する横断研究

Deep Infrapatellar Bursitis in Preadolescent Baseball Players: A Cross-Sectional Study, Omae, et al. 2022

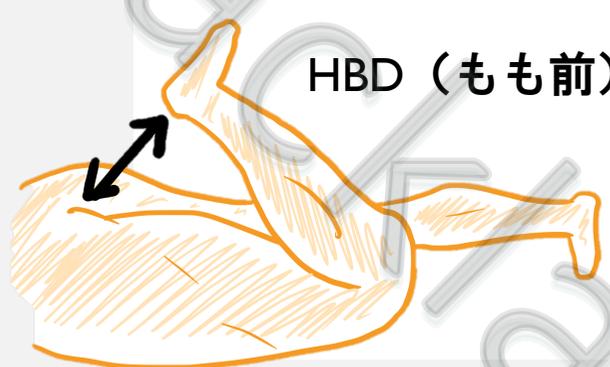
成長期の膝の痛みの一つである深部膝蓋下滑液包炎を患っている選手は、練習時間が長く、前ももの筋の柔軟性が低下している。

対象

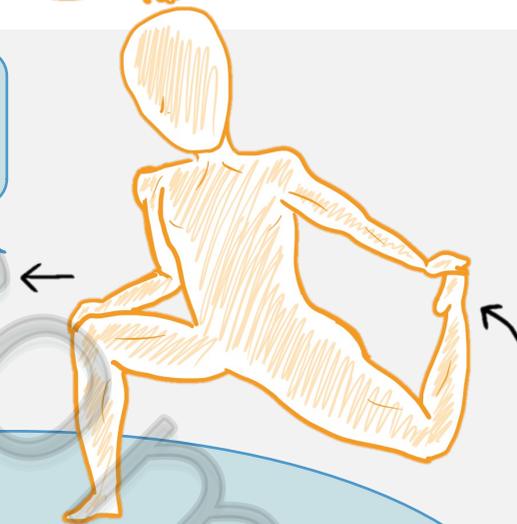
少年野球選手（年齢
10.5+1.1歳）
139名、261の膝を対象
に超音波検査を実施

測定方法

超音波検査と合わせて、人口統計データ、練習時間、圧迫痛、プレー中の痛み、かかとかから臀部までの距離（HBD）、もも裏の柔軟性、股関節の回旋可動性を検査。



前もものストレッチ例
1セット30秒ずつ



結論

261の膝のうち、深部膝蓋下滑液包炎を患う膝は30症例。

成長期の膝の痛み的一种である、深部膝蓋下滑液包炎を患う選手は、練習時間が長く、前ももの筋の柔軟性の低下もみられた。

体にかかる過負荷を避けたり、前ももの硬さを改善したりすることで早い段階での予防に役立つ。

長時間の練習による体への過負荷は、膝だけでなく様々なケガ・病気の要因に。適度な休息、しっかりとした食事・睡眠を心がけよう。