

# 野球による肩肘の怪我の危険因子は？

- 1) Relationship between tightness of the hip joint and shoulder/elbow injury in high school baseball pitchers: a prospective study., Hamano et al., 2020
- 2) Risk Factors for Shoulder and Elbow Injuries in High School Baseball Pitchers The Role of Preseason Strength and Range of Motion, Timothy F.Tyler et al., 2014
- 3) Prospective multifactorial analysis of preseason risk factors for shoulder and elbow injuries in high school baseball pitchers., Shitara et al., 2017

肩肘の怪我を予防するためには、、、？  
股関節可動域の向上／肩内旋ROM低下の防止／肩外旋ROM向上／棘上筋力向上

## 各文献の結論

- 1) 投球側(plant foot)股関節ROMの制限は肩/肘の痛みのリスク因子である。
- 2) 肩のROMの制限や筋力低下と傷害リスクに有意な関連はない。
- 3) 伏臥位肩外旋可動域の低下は傷害の危険因子であり、この増加は傷害のリスクを減らす。

## 考察

投球側股関節のROM低下は、軸足の安定性や並進運動を生み出す障害となる。これが**投球メカニクスの破綻の一因**となり、肩肘の怪我のリスクとなりうる。一部例外もあるが、肩関節ROMの低下や筋力低下と傷害リスクの間には有意な関連があると多くの文献では結論づけられている。**肩関節の内旋/外旋ROMと、外旋筋力、棘上筋力の低下**を防ぐことが傷害予防に役立つと考えられる。

