

スポーツ外傷・障害予防の効果に対する リハビリテーションの取り組み

岡本 育代 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 小松 猛

キーワード：スポーツ外傷,傷害予防,リハビリテーション

1. 緒言

2020年オリンピック開催都市が東京都に選ばれてからスポーツに対する関心がさらに高まっている。特に世界で活躍する選手の影響から、スポーツを始める子どもも多いが、選手にとっての競技生活はいいものばかりではない。

スポーツ選手の競技生活においてスポーツ外傷・障害は必ず伴うものである。例の1つとしては、MLBの上原浩治投手は2009年に34歳でMLBに移籍するも開幕後すぐに右肘靭帯の部分断裂により、1年という時間をリハビリに費やしている。その後、翌シーズンよりクローザーとして活躍するようになり、2013年39歳という年齢で日本人選手で初めてワールドシリーズの最後を締めた投手となり優勝した。

そこで本研究では、早期の傷害の治療・リハビリは予防になるのか、再発や後遺症が残るのを防げるのかを調査することを目的とした。

2. 研究方法

対象者は、某治療院に治療またはリハビリテーションのために通院している小学生～高校生の男子22人と女子23人の合計45人である。方法は、アンケート調査を実施し治療内容やトレーニングの有無、さらにVASスコアを用いて疼痛・スポーツパフォーマンスについて自己評価してもらった。

3. 結果と考察

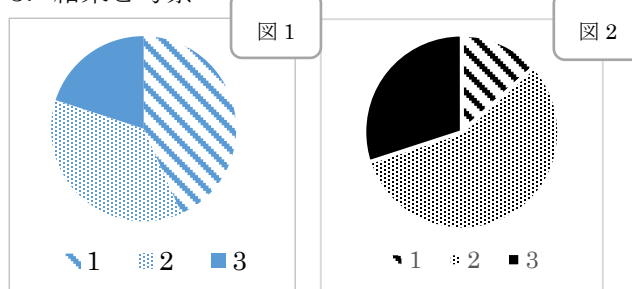


図1: トレーニング指導群疼痛評価

1, 4点以下 2, 5・6点 3, 7点以上

図2: トレーニング指導群スポーツパフォーマンス評価

1, 3点以下 2, 4-6点 3, 7点以上

治療によって疼痛、スポーツパフォーマンスの両方が良好であった症例は20%であった。良好群と比較して、不良例は受傷回数も多く治療期間も短いため、トレーニングの効果が現れにくくなっていると考えられる。また、良好例の中で複数回受傷者は今回の治療開始以前からトレーニングを行っていることで効果が現れやすく痛みの軽減も早いのではないかと考える。

4. 結論

早期におけるトレーニングがスポーツ外傷、障害予防に効果を現わしていることから、普段からトレーニングに取り組む必要があると考える。

引用参考文献

松田孝史 水谷準 岡澤武士 星野遼 宮尾益尚(2013) 当院におけるアスレチックリハビリテーション事業の効果検証,第48回日本理学療法学会(名古屋),P-A 運動