

野球肘セルフチェック

・肘全体のセルフチェック

肘を曲げた状態から肘を伸ばしましょう。この時、伸びが悪かったり、肘に痛みを感じる場合は、肘のどこかに異常があり、また左右の肘の曲り具合に違いがある場合もあります。



※画像は右肘の伸び具合曲がり具合が悪い状態です。

誰かに肘を曲げ伸ばしてもらおうというやり方もありますが、無理に動かそうとすると痛めることがあるので注意しましょう。



・肘の内側のセルフチェック

チェック 1

肘の内側の骨のでっぱりを確認しましょう。ここから少し指を自分の手に近い方にずらします。左右の肘を押してみても押された感じの違いを確認してみましょう。

チェック 2

このやり方はおうちの人やチームのコーチ、監督にやってもらいましょう。

肘を曲げた状態から、腕を体の外側にゆっくりと開きます。この時に痛みを感じるようであれば、肘になんらかの異常があると思われます。



・肘の外側のセルフチェック

肘の後ろの先端（赤丸の部分）を押してみましょ。この部分は痛くないはずで。そこからやや外側が野球肘の外側障害で痛くなるどころです。左右の肘で押し比べてみましょ。



・肘の後方のセルフチェック

先に述べた、肘全体のセルフチェックと同様に肘を曲げた状態から肘を伸ばしましょ。肘の後方に痛みを感じれば障害がある可能性があります。

野球肩セルフチェック

肘同様に、肩の痛みも確認しましょう。

チェック 1

パートナーに肩にある骨のでっぱり（青丸）から約5センチ下の部分（赤丸）をゆっくりと押してもらいます。左右差があるかどうか、痛みを比べてみましょう。



チェック 2

両手で小さく前ならえの姿勢をとりましょう。パートナーが肘の外側と手のあたりを持って、外のほうに回します。肘が体から離れないようにゆっくりと動かしてあげてください。

徐々に回していくと、上に掲載してある「上腕骨近位骨端線離解」の患者さんの多くが痛みを感じます。チェック 1と同様に左右で確認してみましょう。



痛みを感じたら・・・

痛み、または違和感があったらすぐにお近くの医療機関で診てもらいましょう。当院でも野球肘に対する治療を行うことができ、症状によっては提携しているスポーツ整形への紹介も行うことができますのでお気軽にご相談ください。

参考文献

ベースボール・マガジン社「野球医学の教科書」 馬見塚尚孝・著