

女子長距離選手の疲労骨折について

舌正史先生 京都鞍馬口医療センター リハビリテーション科 PT, JSPO-AT

普段の臨床から女子長距離選手に多く関わっている京都鞍馬口医療センターの舌正史先生に女子長距離選手の疲労骨折、特に恥骨下枝疲労骨折についてご講演いただいた。

まず始めは、FAT (Female Athlete Triad) などの内容を含む女子長距離選手の身体的特徴や陸上選手における疲労骨折の好発部位や骨折の治癒過程など、女子長距離選手の疲労骨折の治療に関わる上で必要な基礎知識の講義であった。次に実際に先生が経験された恥骨下枝疲労骨折の症例を紹介いただきながら、その発生メカニズムから必要な評価、リハビリテーションを紹介してくださった。リハビリテーションの話は全体的な流れに加え、いくつかの具体的なエクササイズプログラムも紹介していただき、一つ一つなぜその筋力を鍛える必要があったのか、またそのポイント、トリックモーションがある場合の対応など詳しく説明くださった。その中でも特に股関節周囲筋の筋機能の向上のためのエクササイズでは、細かな配慮をされ、同じ筋がターゲットでも選手の状況に合わせた複数のエクササイズを紹介してくださった。これらのエクササイズは恥骨下枝疲労骨折だけにとどまらず色々な場面で使用できるため非常に良い学びとなった。研修会の最後には質疑応答にて多くの質問に回答をしてくださった。今回の研修会は JSPO-AT 関西連絡会の会員のみが参加する研修会であったこともあり質疑応答がしやすい雰囲気、その内容も濃いものであった。

報告者：田中 健一

