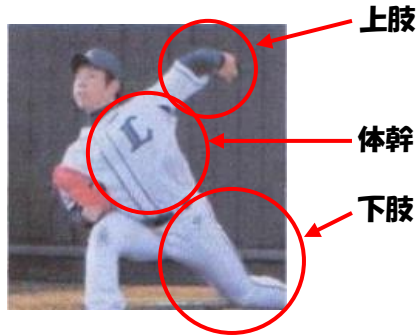


投球障害肩・肘

まず始めに言葉の説明



投球動作では左図のように、下肢から体幹、上肢へとエネルギーが伝達されていきます。

この「下肢」の山がしっかり立ち上がっていることが重要です。ここが低いと、その上の「上肢」の負担が増えてしまいます。

肩や肘の痛みの成り立ち

上の図からも想像できるように、投球動作は足から指先まで各関節の運動によるエネルギーの伝達、つまり全身運動です。

股関節など下半身が硬かったり、しっかり使えていないと(上図の下肢の山が低い)、と、肩や肘など、より上半身をたくさん使わなくてはなりません。その結果肩や肘に負担がかかります。

現在の状態は…

- ・ 投球動作で負担のかかった肩や肘に痛みが出ている

肩の問題点： 肩周囲の筋肉の硬さがある。肩甲骨が左右で位置が違っている。

肩甲骨や肋骨、背骨などの動きが硬い。

肩関節を安定させる筋肉が上手く使えていない。

肘の問題点： 肩と肘をつなぐ筋肉が硬くなっている。

などなど

- ※ 姿勢の悪さにより、肩の可動範囲が狭くなる場合があります

(例) 背中を丸めていると、肩は挙げづらくなりませんか？



股関節が硬いと、立った時の姿勢が悪くなり、背骨や肩甲骨の動きも悪くなる場合があります。

また腹筋が働きにくいと腰が動きやすくなり、その分股関節や肩関節は硬くなり、姿勢の悪さにつながることもあります。

したがって、股関節の硬さや腹筋の働きにくさも姿勢の悪さに関係しているかもしれません。

投球障害肩の発生パターン

股関節が硬い or 腹筋が上手く働いていない

⇒姿勢の悪さ、背骨や肩甲骨の動きの悪さ

⇒肩を大きく動かすには不利な状態で、投球動作の繰り返し

⇒肩や肘に負担がかかり、可動域制限や痛みが生じる

以上のことが考えられます。よって、**痛くなった肩や肘は被害者で、治すべき加害者は他の場所にあることが多いです。**

加害者はどこにいるかを考えながら、リハビリを進めていきます。

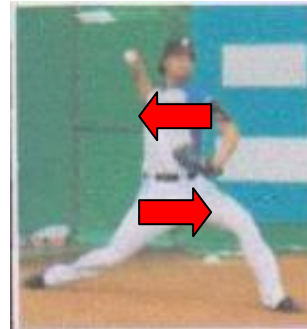
リハビリについて

基本的にはまず被害者である肩や肘の可動域制限や痛みをとります。そのためには、加害者と考えられる、股関節・体幹機能の向上、動作練習などもリハビリの対象になります。

必要に応じて、より良いエネルギーの伝達が可能となるような、投球動作指導なども行います。

⇒結果として、**使うべき大きなパーツである股関節をしっかりと使えるようになり、肩や肘に負担のかかりにくい投球動作となることを目指していきます。**

股関節のしっかり使えた
フォームの例



投球の開始時期、投球の強さや球数などについて

- ・ 基本的には主治医の意見に基づいたり、こちらからアドバイスさせていただきます。
- ・ 肩や股関節の柔軟性が不十分な場合、投球はまだ控えた方が良いでしょう。まずは柔軟性の改善を目標にリハビリを進めていきます。
- ・ 「〇日後に試合がある」「〇日くらいまでには投げられるようになりたい」など、具体的なお考えなどありましたら、何でもお話し下さい。