

# リハビリニュース No.47

## ～疲労骨折について～



小さな外力が繰り返し骨にかかり、疲労現象が起こることによって骨折します。特に下肢で発生することが多く、発育期である10代に多い骨折です。

### ☆疲労骨折が起こりやすい部位と、その原因☆

部位	骨折名	原因
肋骨	ゴルフ骨折	何度も体を捻り繰り返し肋骨に力が加わることで受傷。
腰椎	腰椎分離症	捻りを伴った後屈動作を繰り返すことで受傷。
下腿	脛骨骨折疾走型	長距離ランナーに起こりやすく、長時間走る振動にて受傷。予後は良好。
	腓骨骨折 //	
	脛骨骨折跳躍型	バレーやバスケット等繰り返しのジャンプや着地動作の衝撃により受傷。難治性で手術が必要な場合あり。
	腓骨骨折 //	
	内果疲労骨折	サッカー等、内くるぶしにひずみ加わり受傷。
足部	マーチ骨折	陸上競技や剣道等、第2～3中足骨に繰り返し荷重や衝撃を与えることにより、受傷。
	ジョーンズ骨折	サッカー等前足部で方向転換を繰り返し受傷。第5中足骨の付け根の骨折だが、難治性であり、偽関節になりやすい。

### ☆レントゲン写真☆

従来の骨折と異なり、骨折した直後は骨折線が不明瞭。

### ☆症状☆

- ①疼痛（スポーツ動作時）
- ②機能障害が少ない（歩行可能・日常生活の痛み[少]）



### ☆疲労骨折のリハビリ☆

#### ①関節可動域訓練・ストレッチ・筋力トレーニング

ギブス固定の場合、患部外の関節可動域や筋力を維持するために、運動療法を行います。また、骨の癒合状態を見ながら患部に対して治療を行います。

#### ②フォームの矯正

誤ったフォームでの運動は、ある部位に集中してストレスを与えてしまうことがあります。また、骨折をおこさないためにも、正しいフォームで運動することが大切です。

#### ③個々のレベルに合った指導

他の方と同じ運動メニューを行っているのにケガをしてしまう原因は、筋力・筋バランスが異なることが多いです。この評価を行い、再発予防も兼ねて運動指導を行います。

疲労骨折は、部位によっては回復に長い時間を要することがあります。早く治したいという気持ちから症状があっても無理に運動を続けたり、安静期間を短くすると、かえって復帰を長引かせてしまいます。練習することも大切ですが、休息も大切です。