

# 8. 疲労骨折

## ● 疲労骨折とは ●

疲労骨折とは、1回の大きな力による通常の骨折とは異なり、骨の同じ部位に繰り返し加わる小さな力によって、骨にひびがはいったり、ひびが進んで完全な骨折に至った状態をいいます。

スポーツ選手では短期的に集中的なトレーニングを行ったときに起こることが多いです。



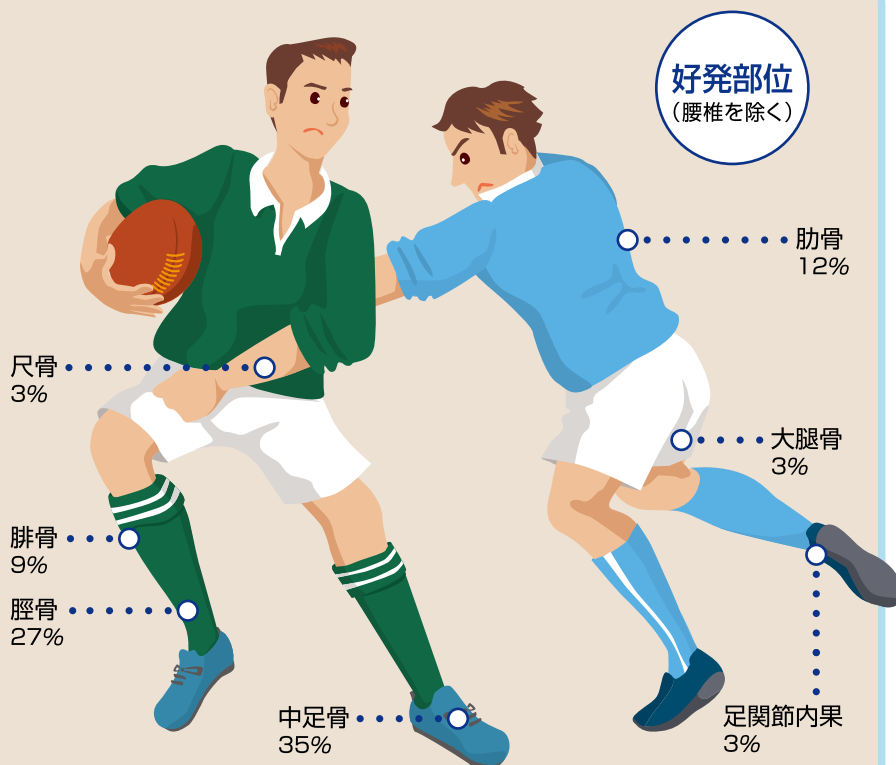
## ● 発生要因 ●

### 選手自身の技術、体力の問題

1. 筋力の不足
2. アンバランスな筋力
3. 未熟な技術
4. 体の柔軟性不足 など

### 練習、環境の問題

1. オーバートレーニング
2. 選手の体力、技術に合わない練習
3. 不適切な靴
4. 固すぎたり、柔らかすぎる練習場 など

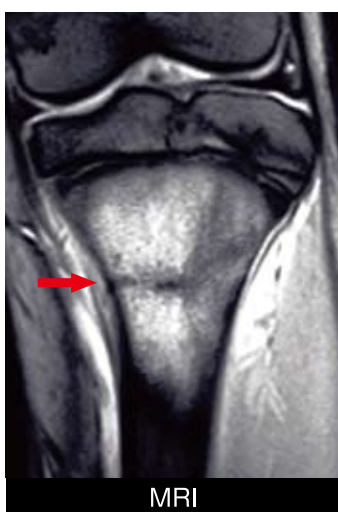


(今井による)

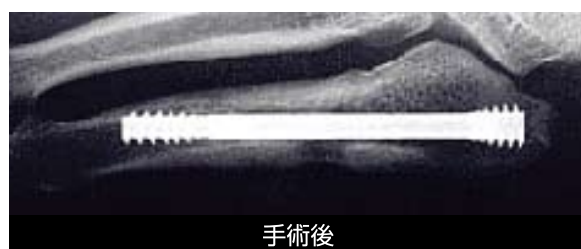
## ● 診断と治療 ●

明らかな外傷が無く、慢性的な痛みがあるとき疲労骨折を疑います。まずX線写真を取り、骨折の有無を確認しますが、わからない場合も多く、その時は経過をみて数週間後に再度X線写真をとるか、MRI検査や骨シンチグラフィの検査をします。多くの場合、局所を安静にすることで治りますが、時に手術が必要な場合があります。

### 脛骨疲労骨折



### 第5中足骨疲労骨折 (Jones骨折)



## ● 再発予防 ●

発生要因を検討し、普段から過度のトレーニング、単調で画一的なトレーニングを避け、コンディションを整えておくことが大切です。

