



— スポーツ整形外科通信 — 2017'春号

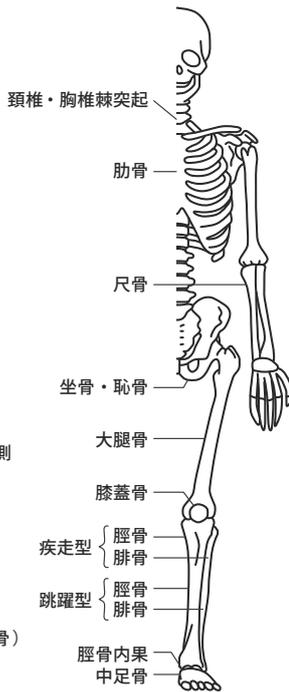
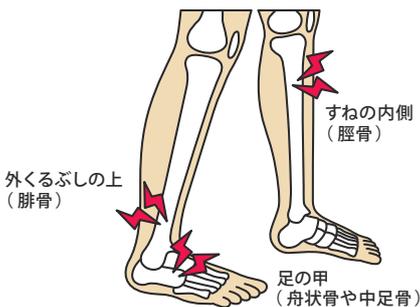
疲労骨折

骨の同部位に、小さな力が繰り返し加わることによる骨折です。スポーツの練習量の増加、集中的なトレーニングを行った後に起こることが多いです。

症状

明らかな外傷がなく、各部位が慢性的な痛みで運動できない。

※ 痛いながらも運動できる場合も **要注意** です。



原因

- 体の柔軟性不足、扁平足
- 筋力不足、バランス不良
- 未熟な技術力、オーバートレーニング
- 合わない靴の使用、練習場の環境整備不良

診断

※ 当院で検査可能です。

発症時はレントゲンで分からないことが多く、数週間後に確認できることもあります。MRI 検査で確定診断となります。

痛みがある場合、できる限り早く受診し、早期発見早期治療をお勧めします。

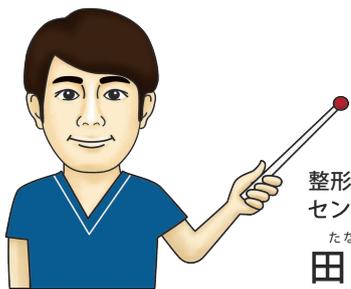
治療

約1～2カ月間、トレーニングを中止し、局所の安静。消炎鎮痛剤の内服、外用。部位によっては、手術が必要な場合もあります。

再発予防

※ 当院のリハビリテーションで行っております。

原因を明らかにし、個々に合わせてトレーニング法（ストレッチ、筋トレなど）、インソールの作成などを行います。



整形外科専門医
センター長
たなか たいら
田中 平

草加市サッカー協会公認スポーツドクター

スポーツ膝関節鏡センター

病院の診療は、ハードルが高いイメージがあるかと思います。当院のスポーツ整形外科では、ケガの治療だけではなく、ケガの予防、ちょっとした体の違和感、各スポーツ種目のストレッチや筋力トレーニング方法、高齢者の健康増進など、医学面からあらゆる相談に対応しております。

関節鏡手術や、骨折、アキレス腱断裂などの手術を積極的に行っております！

外来表	月	火	水	木	金	土
9:00～12:15	田中	担当医	手術	手術	田中	
14:00～17:15		担当医	藤川	田中	田中	

※ 田中医師の外来は、すべて **スポーツ専門外来** です。

※ **完全予約制** です。

※ ケガなどの急患の場合はお問い合わせください。

※ 手術日は相談の上、決定します。

メディカルピア草加病院 スポーツ整形外科
外来予約専用ダイヤル ☎ 048-928-3112

スポーツ整形外科情報を
発信しています！

facebook

