



### 脊椎分離症と股関節柔軟性の関係

中学生、高校生のサッカー選手にも発症することの多い脊椎分離症。脊椎分離症とは、若年期にスポーツなど身体に負担のかかる動作によって、疲労骨折（分離）を起こした状態です。

10代で起こることが多く、それが原因で徐々に「分離すべり症」へ進行していく場合がある。

早期に発見できた場合は、コルセットによる保護やギプス固定を行う事で、疲労骨折した部位の骨癒合をはかれるが、早期に発見できなかった場合は、骨癒合は厳しい。

### 発生機序（受傷機転）

骨が未発達な成長期において、成長軟骨部へ負担がかかり、分離症を呈する。特にサッカー、野球、バレーボールなど、身体の前屈や腰部のひねり、ジャンプからの着地といった動作を繰り返すことで発症する。スポーツ時の過度な練習が原因となるケースが多い。

### 重症度3分類とアプローチ

- ① 初期：椎弓にひび、一部に骨折線が見られる  
運動制限+コルセット装着（運動制限を優先）、体幹の回旋運動、インパクト動作、ジャンプ等は避ける。ただし、軽い自転車やプール、筋膜リリースは可とする
- ② 進行期：分離が進む、分離部がやや開大しているが硬化は認めない  
運動制限（1〜3ヶ月）画像上で脊椎分離が進行していなければ、痛みに合わせて徐々に運動を再開する
- ③ 終末期（偽関節型）：完全に分離、硬化を認める  
骨癒合が促されることが厳しいので、痛みに合わせて運動制限を決める  
体幹エクササイズ、柔軟性ストレッチ（特に腸腰筋、大腿筋膜張筋、ハムストリングス）、コアエクササイズ（体幹トレーニング）などでアプローチしていく

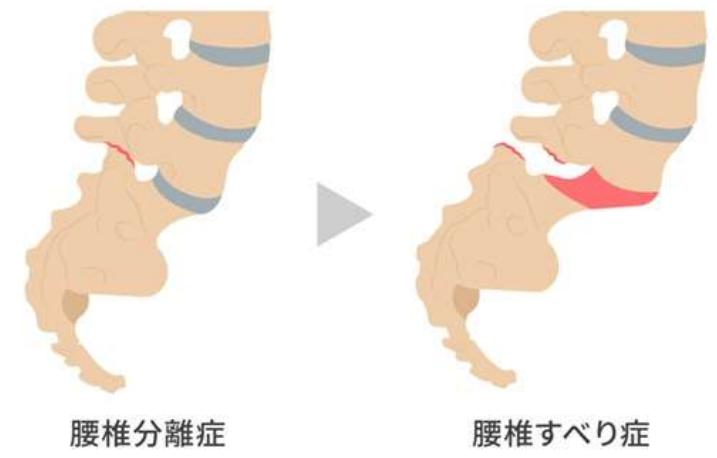
### 予後予測

腰部痛は、2〜3週間程度で軽快することが多い。全体の約81%が保存療法で回復しています。6ヶ月以上の保存療法で効果がない場合は、手術適応となる

治療院で行っている体外衝撃波治療の有効性も近年注目されているので気になる選手は三崎まで！

### リハビリ紹介

- ・ジャックナイフストレッチ 目的：太もも裏の筋肉を柔らかくする 注意点：痛みのない範囲で行う 回数：10秒×10セット
- ・ウィンドミルタッチ 目的：バランス能力改善 注意点：痛みのない範囲でふらつかないように行う 回数：10回×3セット



**運動のやり方**

**STEP1**  
足首を掴み、しゃがみましょう。  
**つかむ**

**STEP2**  
太もも前面と胸が離れない範囲で膝を伸ばし、その状態を保持しましょう。  
**伸ばす**

**STEP3**  
ゆっくりと元の姿勢に戻しましょう。  
**もどす**

**OK NG**  
**開かない**  
**注意点**  
太ももとお腹が離れないように注意しましょう。

**運動のやり方**

**STEP1**  
両手を横に広げ、床と水平にしましょう。片脚立ちになります。  
**水平に**

**STEP2**  
両手を一直線とした状態で上半身を回しつま先を触ります。  
**まわす**  
**一直線に**

**STEP3**  
上半身を元の姿勢に戻します。  
**もどす**

**OK NG**  
**真っ直ぐ伸ばす**  
**注意点**  
両手が一直線になるように、上半身をしっかりと回しましょう。