

# 野球で起こりやすいケガの予防方法

野球は反復運動を伴うため、若い選手にもオーバーユース障害が多くみられます。投球に力が入りすぎる、投球数が多い、若年層からの投球、また休息をとらないことは肘や肩の傷害リスクに繋がります。オーバーユース障害はよくみられるケガですが、予防することが可能です。

## UCL傷害リスクの把握

- 投手は投球動作時に肘を安定させる太い三角形の靭帯のUCL (尺側側副靭帯) を損傷するリスクが高いと言われています。
- 特に重症の場合には、UCLの再建が必要となることがあります。これをトミー・ジョン手術と呼びます。
- トミー・ジョン手術では、肘の内側の靭帯を身体の他の部位 (一般的には前腕、ハムストリング、あるいは足部) から移植します。
- トミー・ジョン手術を受けたメジャーリーグとマイナーリーグ選手のうち83%から97%が投球に復帰することができています。
- 手術後の回復には11ヶ月から20ヶ月程度かかります。

Infographic courtesy of the National Athletic Trainers' Association

## 安全に野球を続ける方法

- 一つのスポーツに特化しない
- 回旋筋腱板、肩甲挙筋、体幹筋群を強化すること
- ウォーミングアップでは投球距離と速度を段階的に上げること
- 一つのシーズン中に複数の野球チームでプレイしないこと
- シーズンが終わったら、6週間以上休むこと
- プレシーズン用の投球・ロングトスプログラムを作成すること
- 腕が痛む時はコーチやトレーナーに相談すること
- 所属リーグの投球回数制限に関するガイドラインに従うこと
- 投球時は適切な身体の動かし方・コマンド・精度を意識すること
- 姿勢、可動域、柔軟性に注意を払うこと

出典：NATA, Andrews Institute Orthopaedics & Sports Medicine, American Journal of Sports Medicine