

柔道の背負投で生じた  
上腕骨小頭離断性骨軟骨炎の一例と  
その発生機序の考察や予防についての提言

橋爪 良太<sup>1)2)</sup> 米田 忠正<sup>2)</sup> 米田 實<sup>2)</sup>

1)本部会員 2)米田病院

はじめに

背負投による

柔道肘



投球による

野球肘



上腕骨小頭離断性骨軟骨炎を経験した

発生機序を検討し釣り手の使い方による予防法を考察した

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

## 症例提示

症例 14歳 男性 身長:156cm 体重:78kg

得意技: 背負投 (右組み)

既往歴: 特になし

### 練習時間

小学生の頃: 5回/週 約2時間30分

背負投の打ち込み100回

中学生の頃: 毎日 約3時間

背負投の打ち込み200回以上

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

## 経過

小学2年より柔道を始め、6年生の頃より背負投を行うと、右肘の疼痛があった。中学に入り疼痛が増強し、徐々に可動域制限が出現。中学2年の1月に当院受診。

初診時所見: 肘関節外側関節裂隙部に圧痛あり

シビレや知覚異常なし

関節可動域

肘関節: 屈曲 130° 伸展 -50°

前腕の回内外制限なし

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

## X線・CT・MR画像



米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

## 術後経過

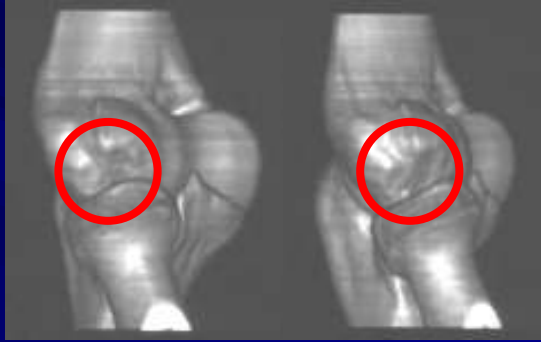
平成20年2月27日 関節鼠摘出・滑膜切除・ドリリング

手術後2週	抜糸
手術後4週	筋力トレーニング開始 背負投以外の打ち込み開始
手術後6週	筋力トレーニング強化
手術後8週	乱取り開始
手術後9週	試合復帰

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

## CT・X線画像

手術後3ヶ月



手術後4ヶ月



リモデリング傾向あり

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

## 手術後1年2ヶ月経過での可動域

屈曲



回外



伸展



回内



屈曲135° 伸展0°

回内外の左右差なし

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

考察

背負投 …… 右肘の疼痛



得意技の変更



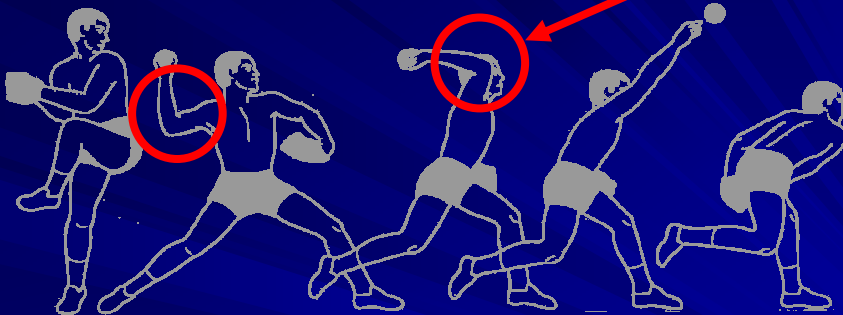
払腰

来院までに長期間を有した

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

考察

外反力



コッキング期から加速期

腕橈関節への  
圧迫力と剪断力

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

考察

### 背負投



上腕骨小頭の離断性骨軟骨炎が発生

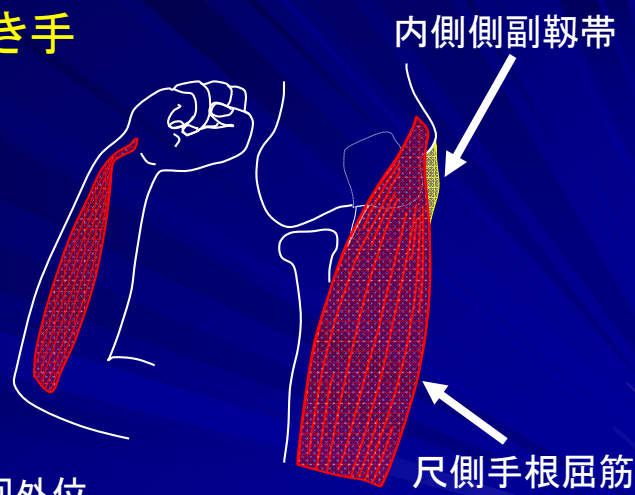
米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

考察

### 巻き手



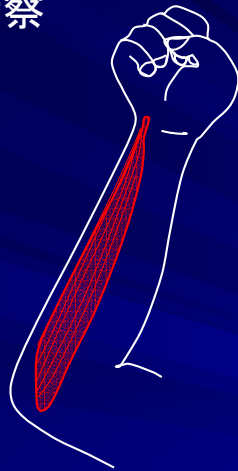
掌屈回外位



肘関節のストレスは減少する

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

考察



背屈回内位

巻き手を指導されていたが、  
背屈・回内位でかけることが  
多かった

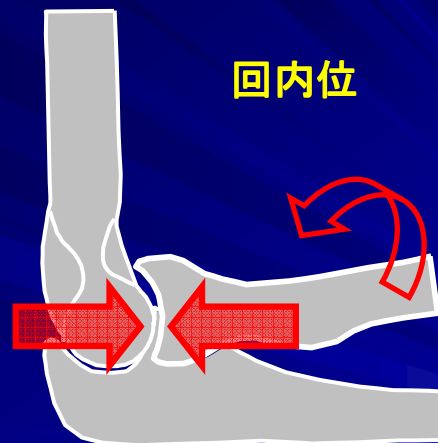


筋力不足などから出来ない場合が多い

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

考察

前腕回内位は腕橈関節の応力が増大する



回内位

上腕骨小頭部に強い圧迫力が加わっていた

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

考察

予 防 ①

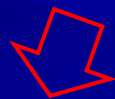
巻き手



悪いフォーム



肩関節水平内転+内旋



肘関節の外反ストレスを軽減できる

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

考察

予 防 ②

- ・ 背負投だけに頼る柔道は避ける
- ・ 釣り手の肘に痛みが出れば背負投を中止する



米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>



## 考察



柔道は技の種類が多い

成長期には局所に負担がかかり過ぎないようにして障害を予防することが必要である

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>

## まとめ

- ・ 背負投によるOCDを経験し発生機序から釣りは巻き手とする必要性があると思われた
- ・ 成長期では背負投だけに頼る柔道は避けるべきであると考えられた

米田病院 よねだクリニック  
<http://yoneda.or.jp/>