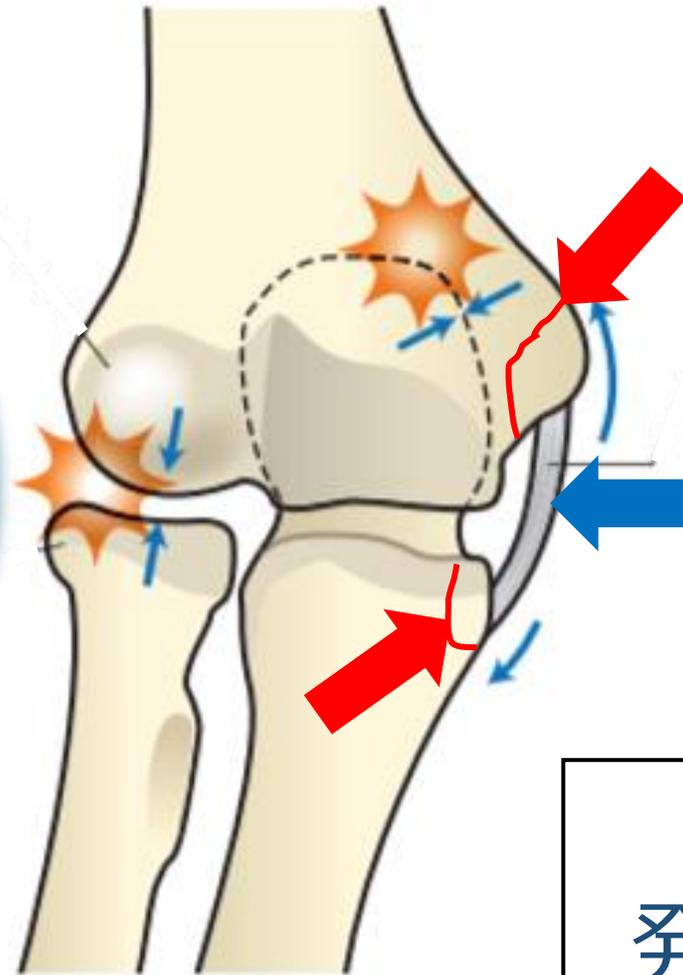
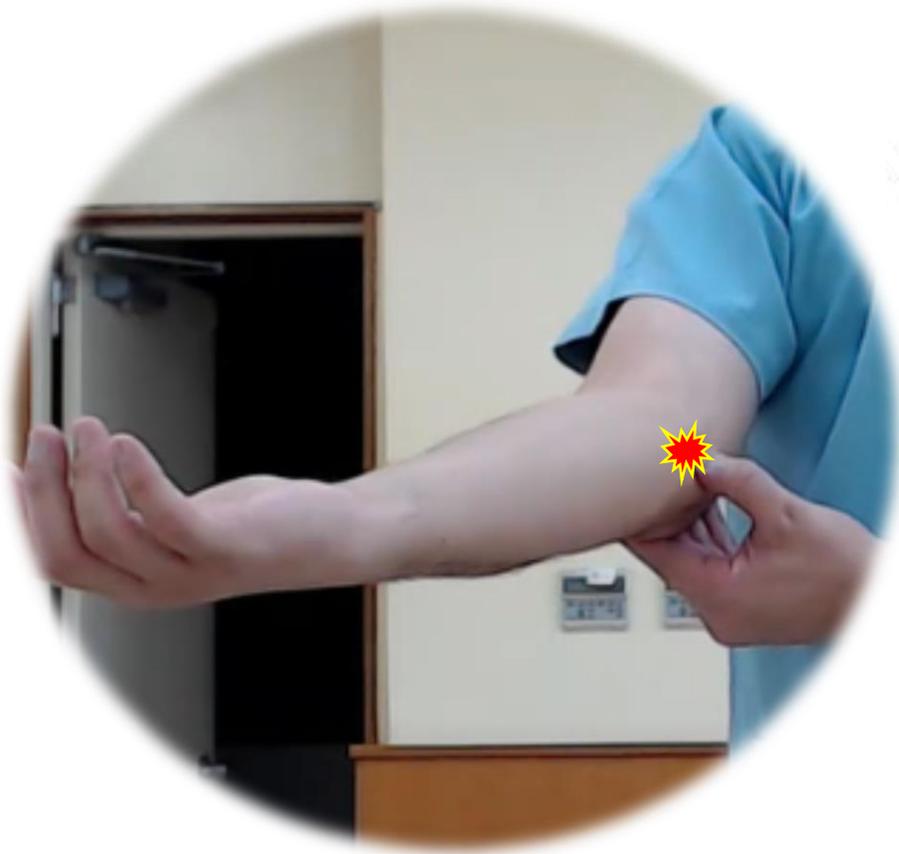


内側型野球肘

- ▶ 少年期における野球肘内側障害は、リトルリーグ肘（little leaguer's elbow）とも呼ばれ、成長期の肘においては最も頻度が高い投球障害です。

内側型野球肘



正面

小児期（10～16歳）

- 内側上顆の裂離
- 骨端線離開

青年期（17歳～）

内側側副じん帯損傷

年齢によって、発生する障害が異なる

内側型野球肘 障害別レントゲン所見

内側上顆下端
裂離・分節



10~12歳

内側上顆
骨端離開



13~14歳

鉤状結節
裂離骨折



15~16歳

内側側副靭帯
損傷

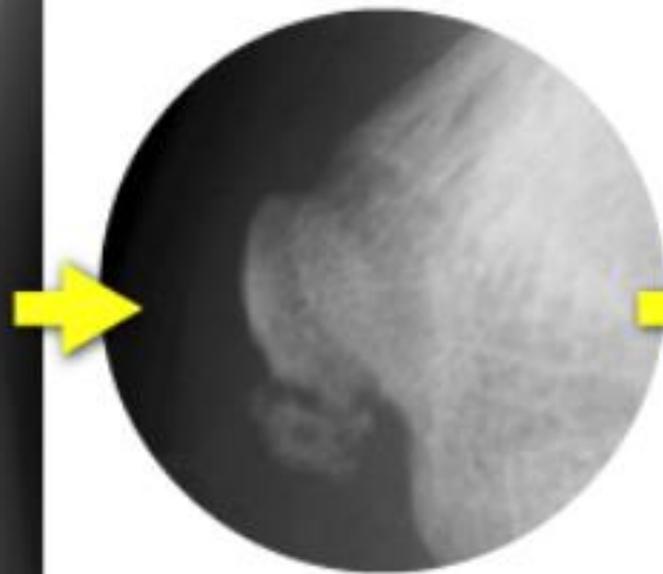


17歳~

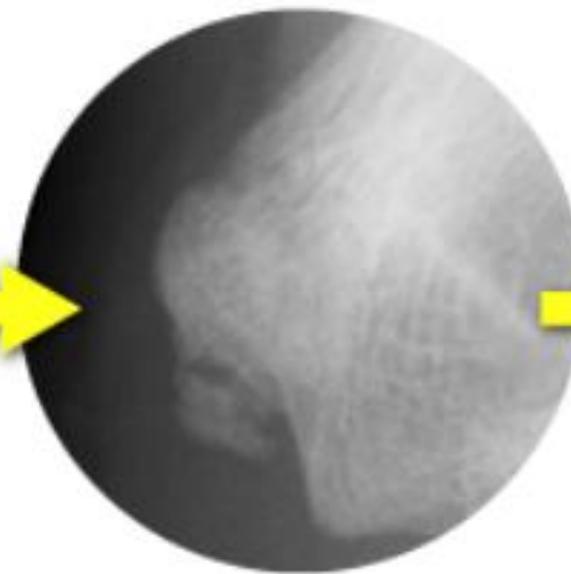
内側障害 治療経過の例

10歳男子／外野手／左投げ／野球歴3年

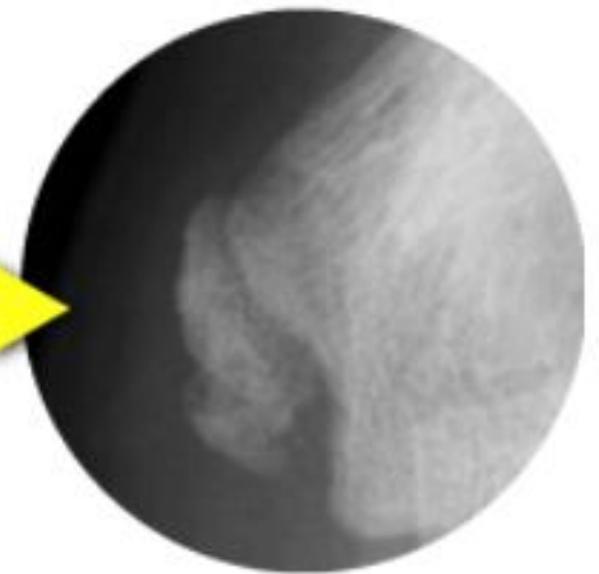
投げ込み後より疼痛出現（以前より1日200球の投げ込み）



疼痛発症後 2 週間
投球休止を継続



1 か月後



1.5 か月後
投球徐々に開始

上腕骨内側上顆下端の骨癒合が長引いた例（11歳 軟式野球投手）



初診時
(発症後 3 ヶ月)

2 ヶ月



圧痛・疼痛誘発テストが消失
コンディショニングが改善
投球再開許可

6 ヶ月

12 ヶ月

15 ヶ月



分節部の骨癒合獲得

内側型野球肘の予防・治療

肘にかかるストレスを軽減するために

- 全身の柔軟性改善（ストレッチ）
- 筋力強化（インナーマッスル、肩甲骨周囲筋）
- 投球フォームの改善

を行いましょう！

初診

局所安静
(投球禁止)

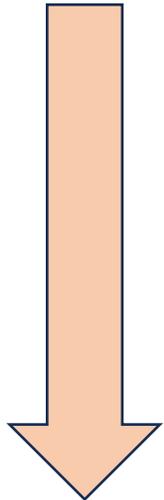
投球開始

完全復帰

復帰以降

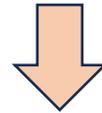


身体機能の評価



機能面の改善

フォームチェック



技術面の改善

- 距離：10～20m
- 力：70～80%
- 球数：30球

全身の柔軟性改善

肩、肩甲骨周りのアライメント改善

肘まわりの筋力強化

コンディショニングの維持