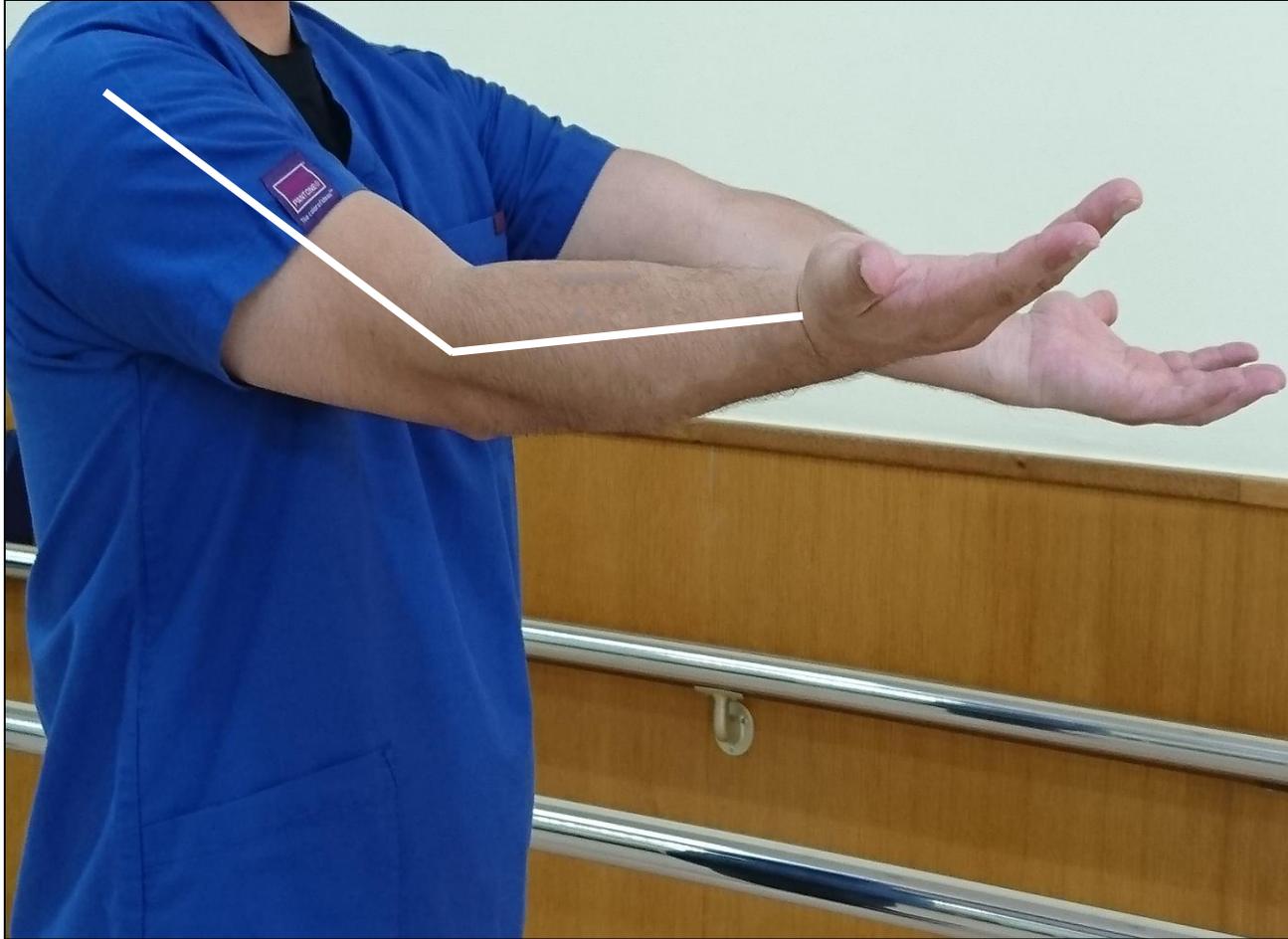


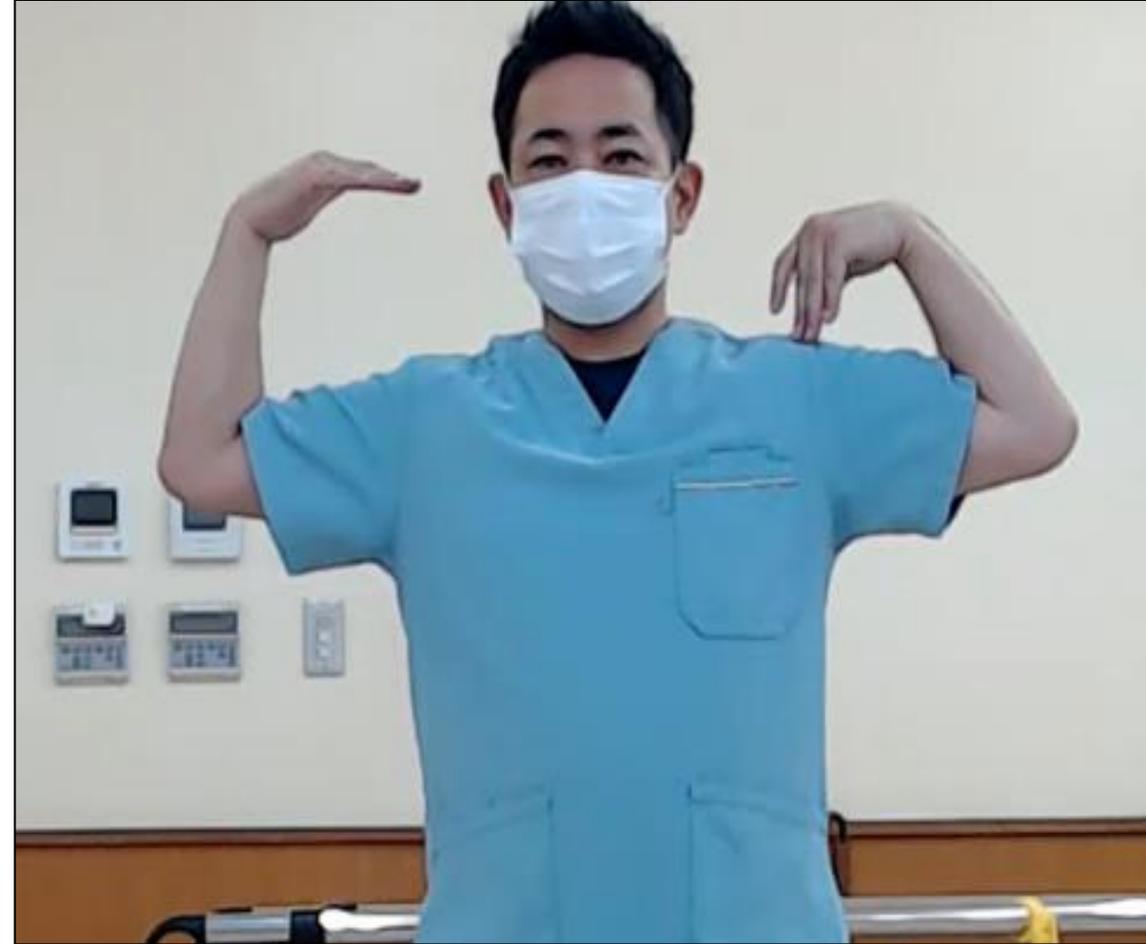
野球肘予防のための セルフチェック

- 1.肘の可動域
- 2.肘の圧痛・ストレステスト
- 3.セルフインピンジメントテスト (肩)
- 4.セルフHERTテスト (肩)

肘の可動域



肘をまっすぐ伸ばせるか



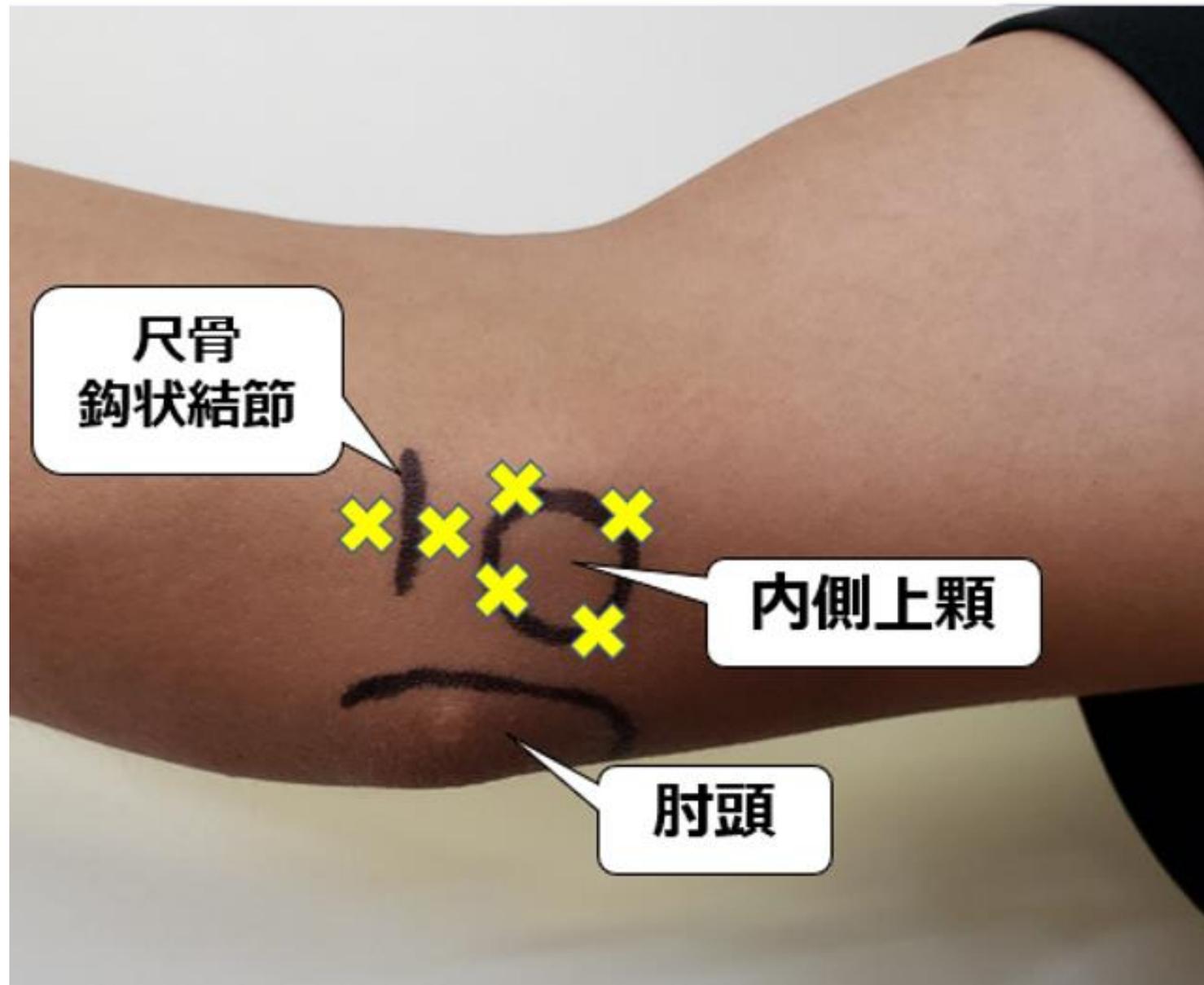
肘を曲げて肩につくか

肘の圧痛



- 自分で毎日ひじを押そう。
- 週1回は親御さんも一緒に。
- いつもと違った症状はないですか？

内側の圧痛点

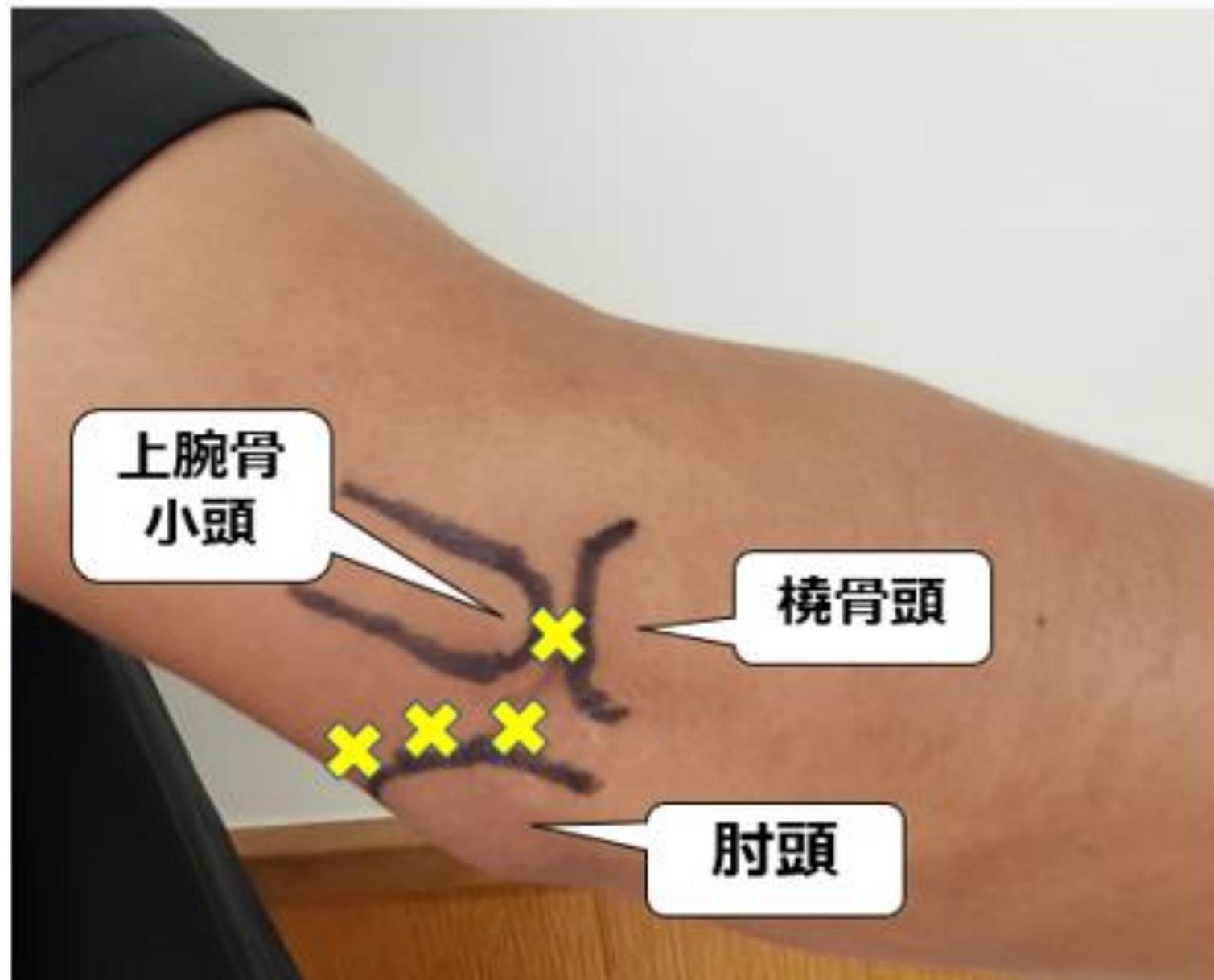


尺骨
鈎状結節

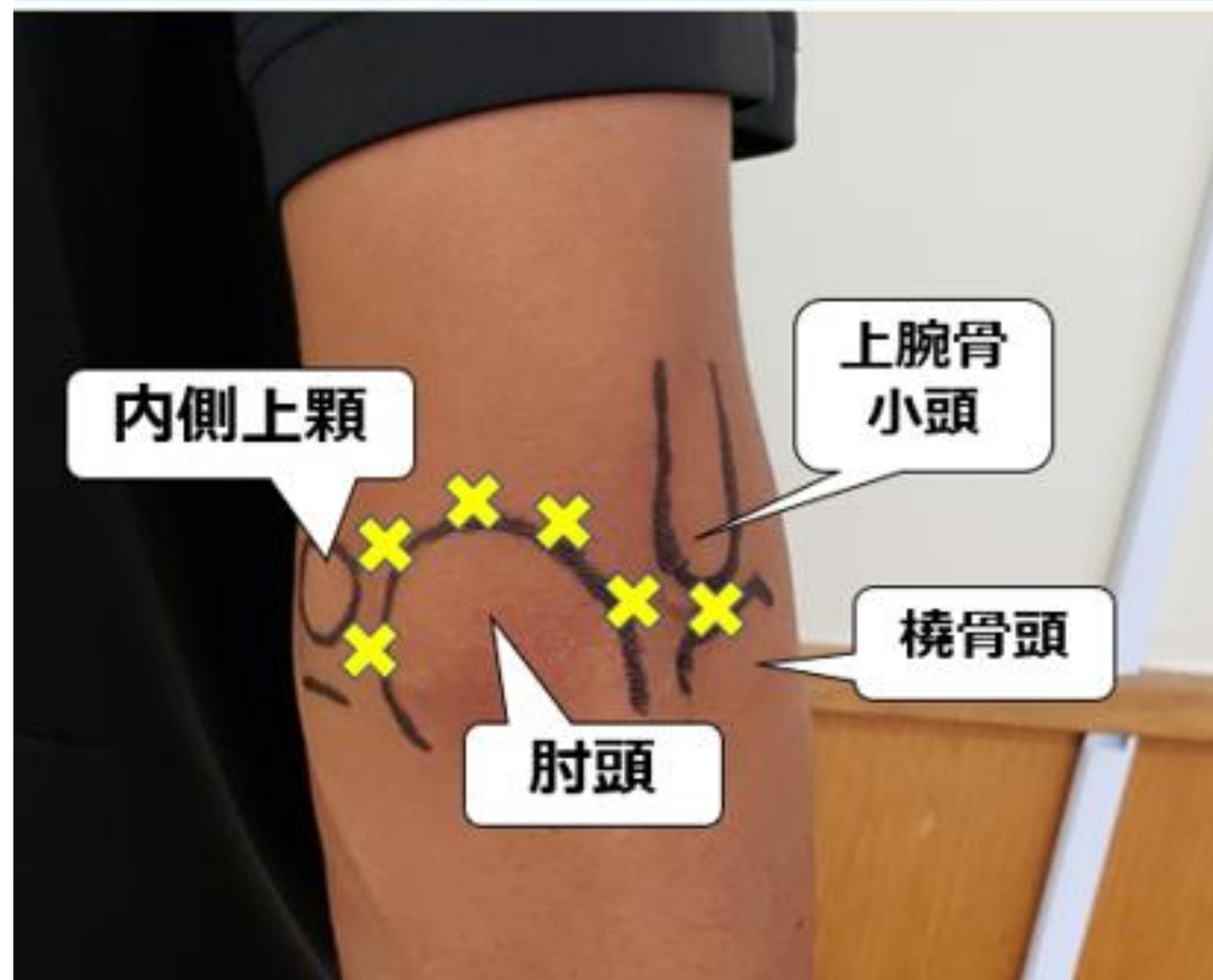
内側上顆

肘頭

外側の圧痛点



後方の圧痛点



外反ストレステスト

セルフで行う
肘の外反ストレステスト



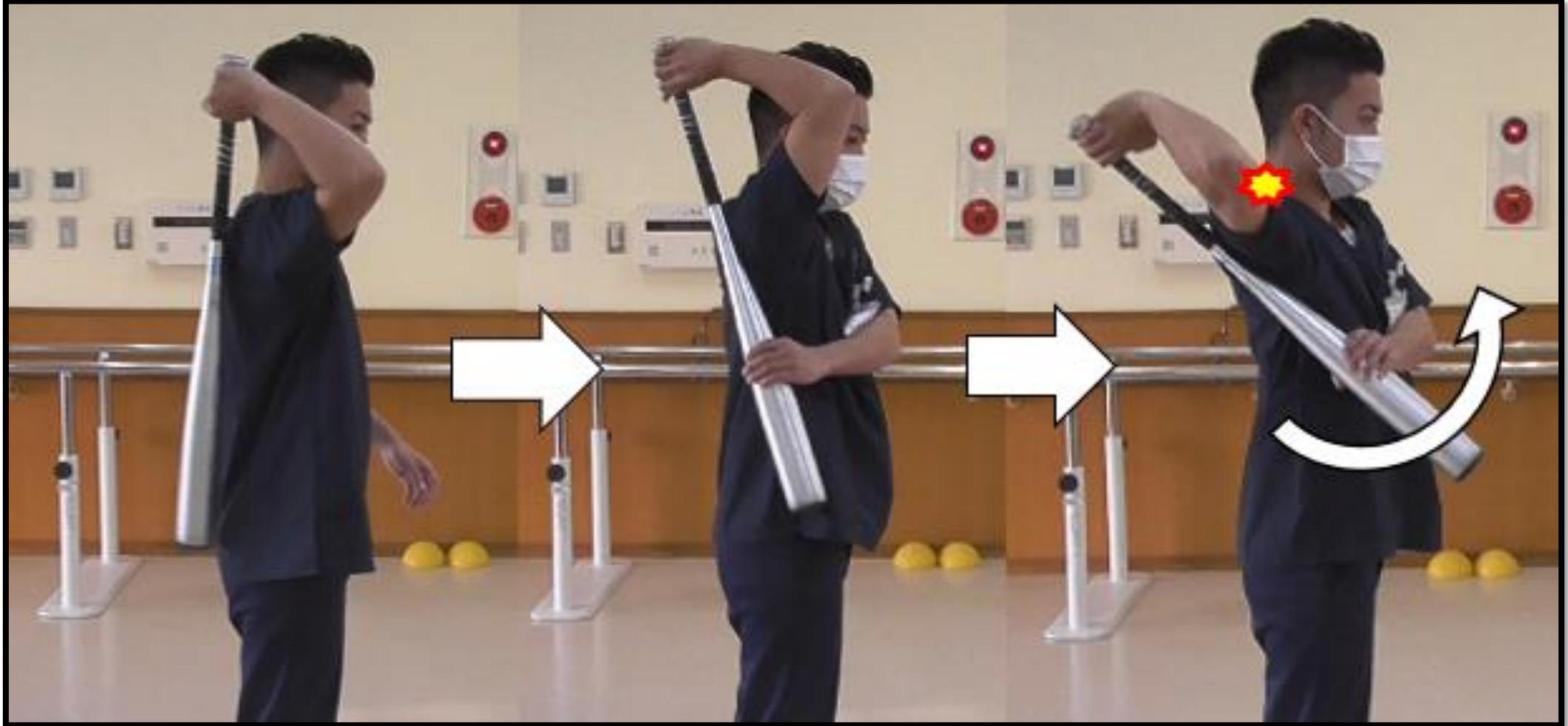
反対の手で
手首を外側に押す

ミルクングテスト



親指を外側に引っ張り、
肘の内側にストレスをかけて
痛くないかどうか

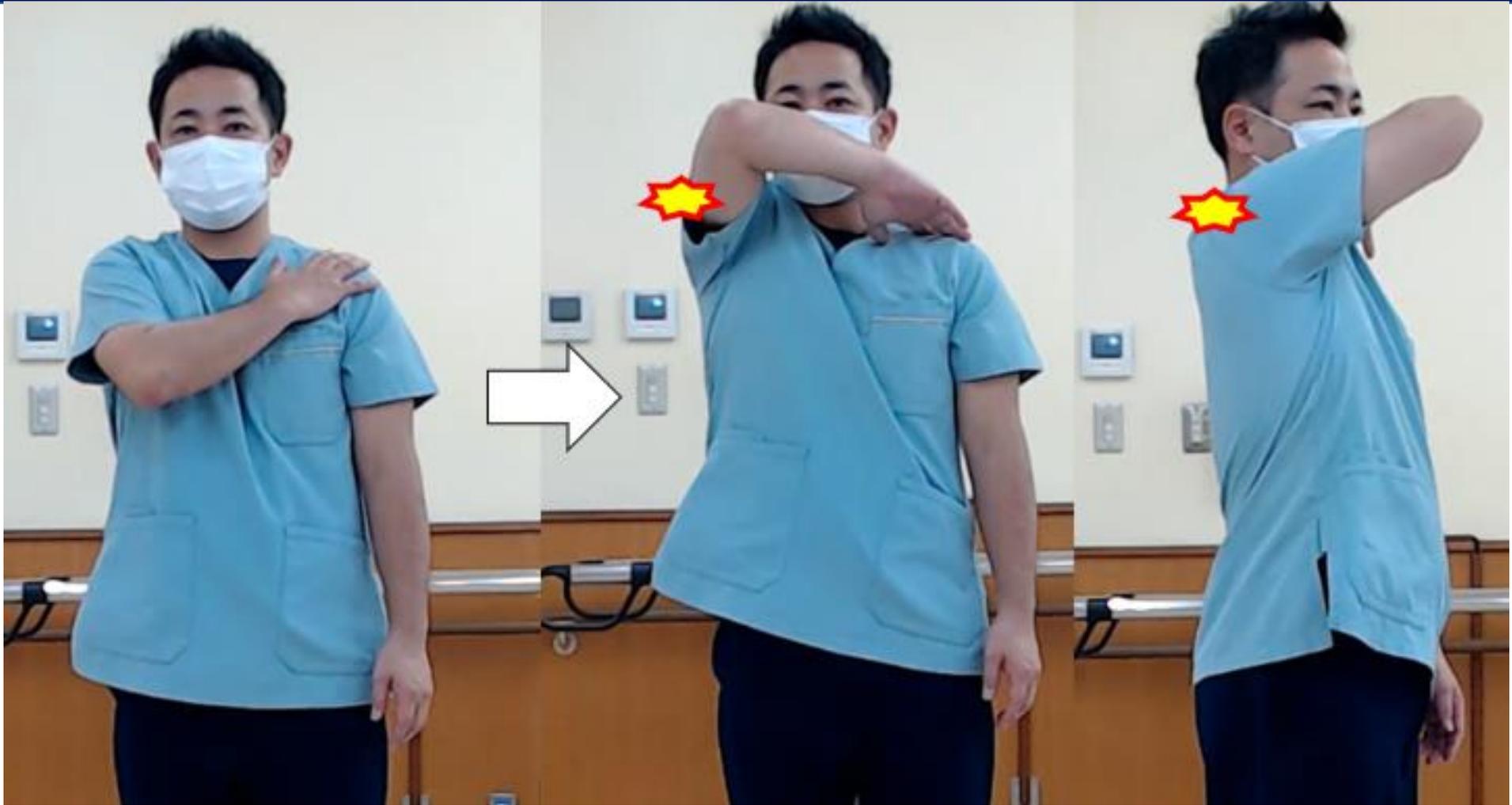
セルフHERT



バットを使って肩を外旋し、痛みがないかどうか

(森原ら「パフォーマンスUP! 運動連鎖から考える投球障害」)

セルフインピンジメントテスト



反対側の肩を触り、肘を上げて痛みがないか

投球禁止の目安

疼痛再現テストで異常ありの場合

1. 肘の可動域
2. 肘の圧痛・ストレステスト
3. インピンジメントテスト (肩)
4. *HERT*テスト (肩)

すぐに監督・指導者に知らせる。
もしくは、専門の整形外科を受診するようにしてください。

