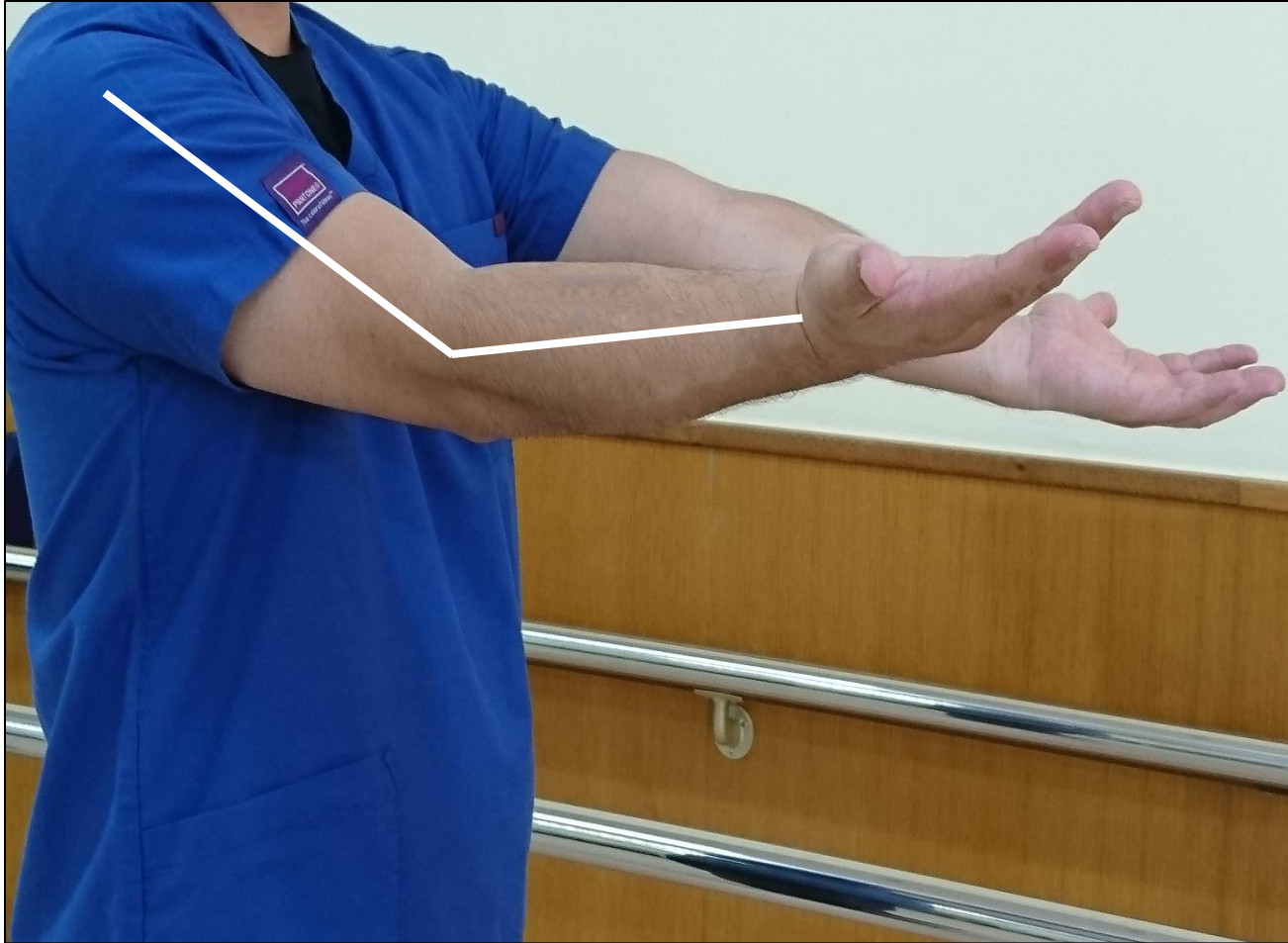


野球肘予防のための セルフチェック

- 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



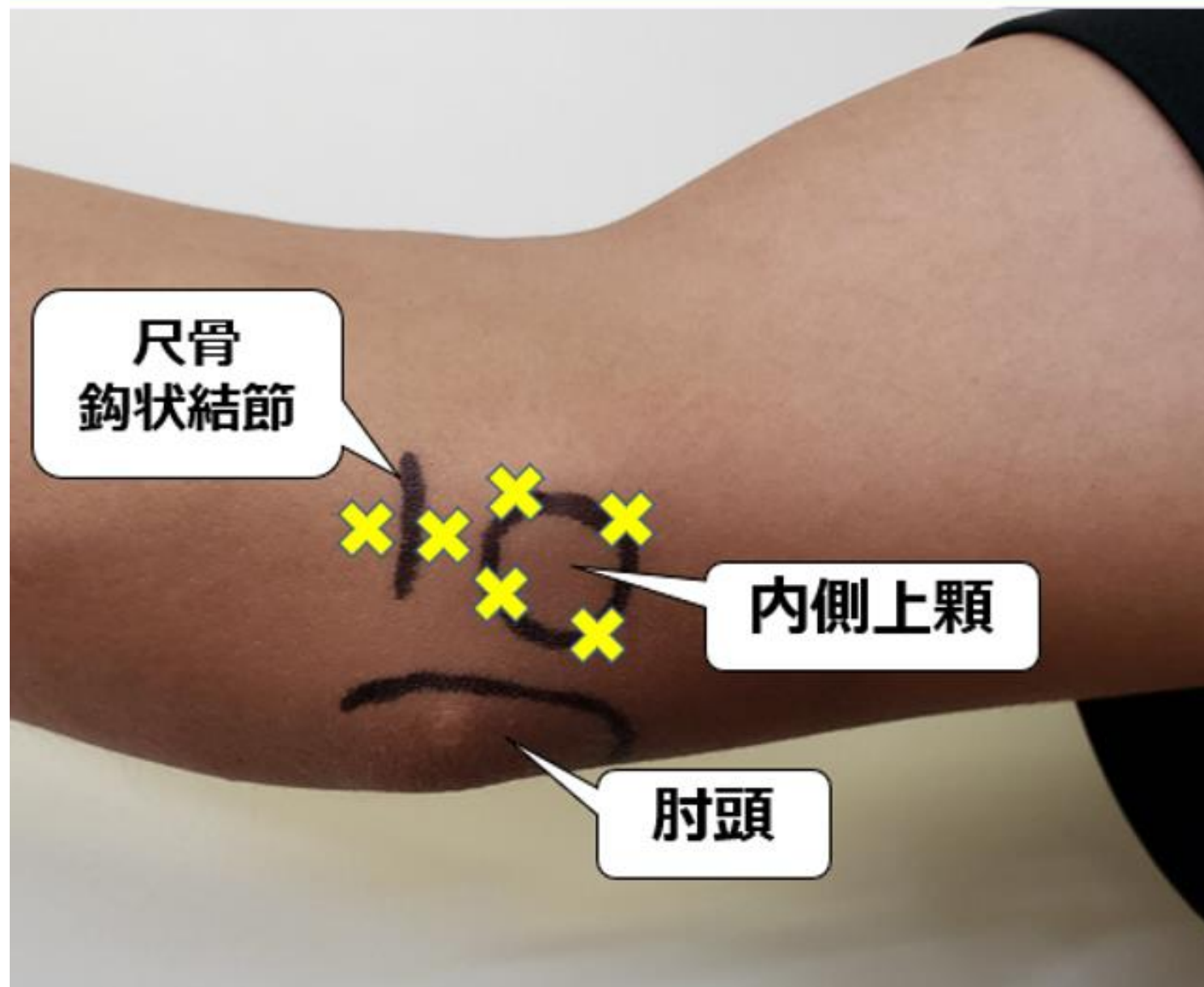
- 自分で毎日ひじを押そう。
- 週1回は親御さんも一緒に。
- いつもと違った症状はないですか？

内側の圧痛点

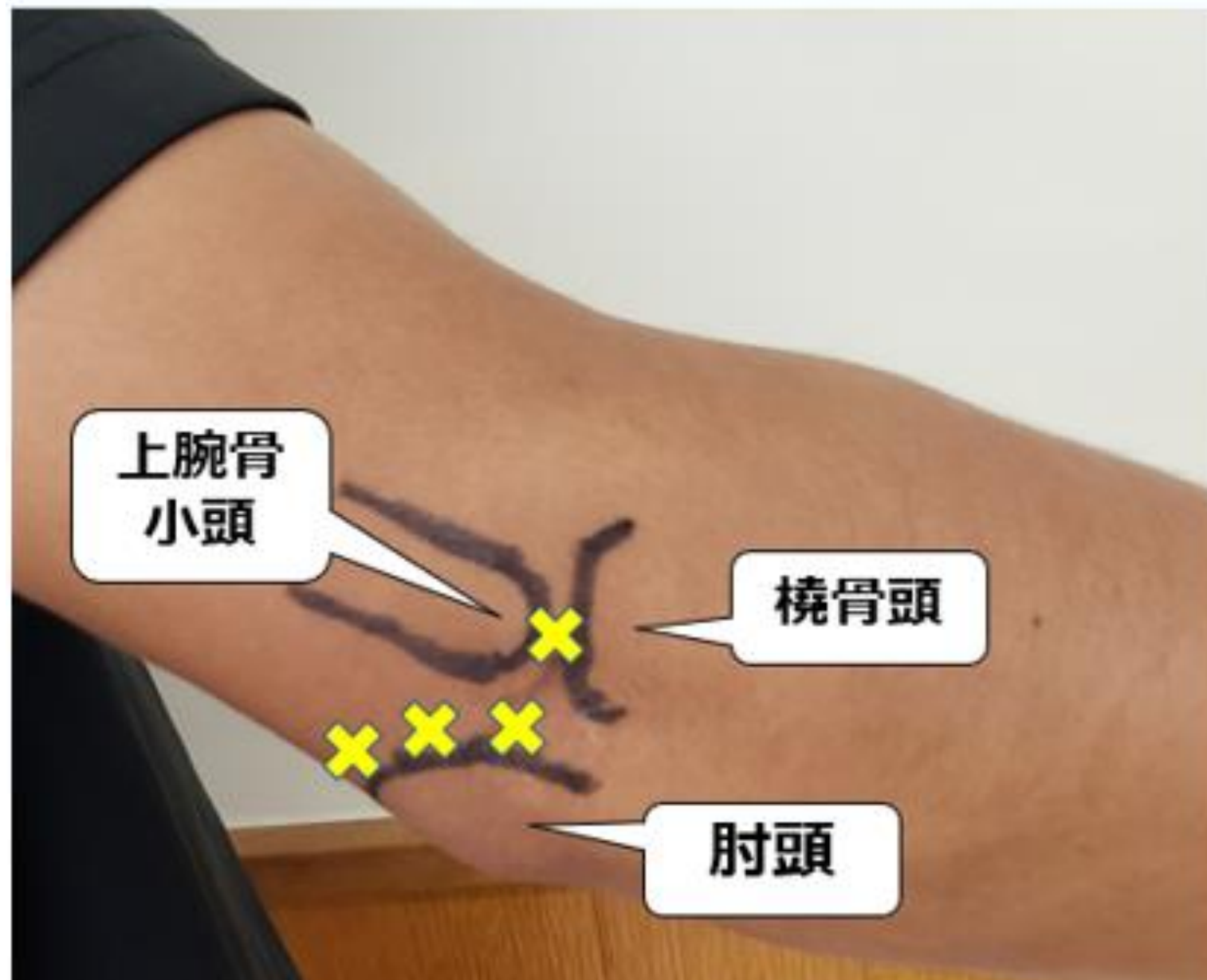
尺骨
鈎状結節

内側上顆

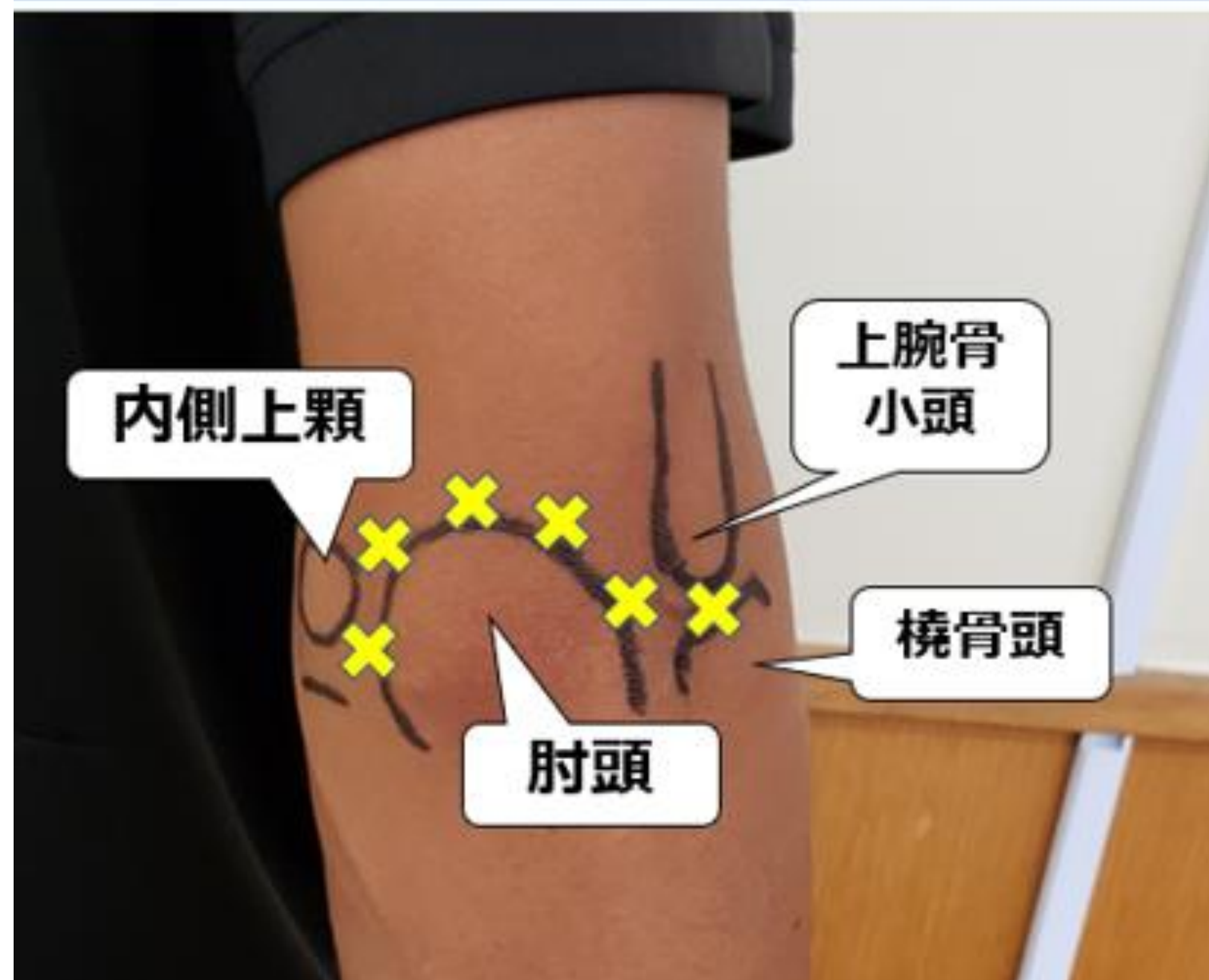
肘頭



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



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

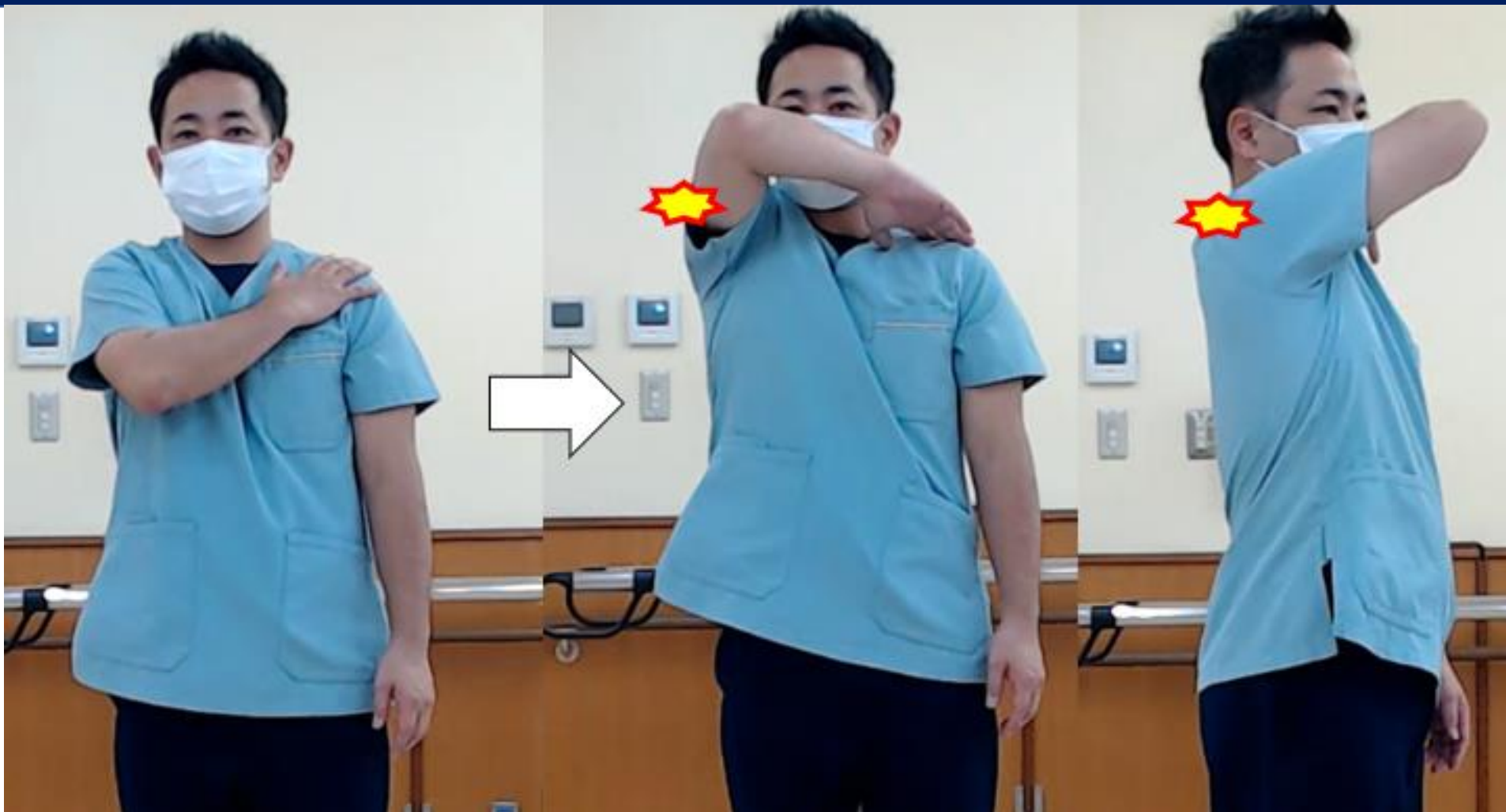
セルフHERT



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。

