

検診協力医用

体のかたい（前屈制限）児童のストレッチ

平成 28 年度から運動器検診が開始されて、体がかたいとされる子供達が数多く指摘されています。運動器検診の保健調査票ではこの状態を指摘するために、しゃがみ込みができない、手が床に着きにくいという項目があります。

この病態の異常性は一般整形外科医の中でも十分に理解が進んでおらず、無視、放置は好ましくないので、事後処置としてストレッチの指導が望まれます。

まず、手が床につきにくい体のかたい状態の指標である前屈制限は、学校保健、スポーツ界ではその矯正、改善のために図 1 のようなストレッチが実施される傾向があります。この体位ではハムストリング短縮への成果はありますが、前屈制限のある場合には胸腰部への過剰な負荷は椎体の骨端部の成長抑制をきたし、腰部後弯（ショイエルマン病を発生させるので、好ましくありません。

脊椎、股関節に異常のないことを確かめて、ストレッチを指導しています。

前屈制限の子供はしゃがみ込みも制限されている場合が多く認められます。しゃがみ込み制限は下腿三頭筋が短縮して、足関節が背屈制限して発生していますので、膝、足関節の異常に問題のないことを確かめてストレッチを指導しています。

我々が指導、実施しているストレッチの具体的方法を紹介します。

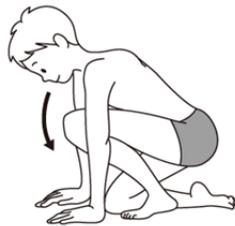
1：腰部に負荷のかかる方法（勧められない方法）



2：腰部への負荷が少ない方法（我々の推奨方法）



3：膝、足関節の異常のない場合の下腿三頭筋ストレッチ法（我々の推奨方法）



（広島県医師会学校医部会 運動器検診実施体制検討委員会）