

# スポーツ外傷2

## 野球

Over useによる右第1趾種子骨疲労骨折  
約14日間で競技復帰した症例

19歳 男性 野球 サード 右投げ左打ち  
野球練習後に右第1趾足底部に疼痛出現。  
荷重痛見られ、当日に当院受診しX-P撮影。  
オルソ固定となる。  
また、疲労骨折にてリハビリ介入となる。

骨膜の肥厚と亀裂を認める



# リハビリプログラム（初期）

- 運動制限指導（走り込みの制限やスクワットなどの高負荷トレーニングの制限など）
- 免荷状態での足趾、足関節運動
- 関節可動域訓練
- 物理療法
- テーピング指導

# テーピング例

before

after



# テーピング例

before

after



約1週間の荷重制限と運動制限にて疼痛軽減。  
競技復帰を目指し、荷重開始と軽負荷でのスクワットなどのトレーニング開始となる。

# リハビリプログラム（中期）

- タオルギャザー等の足趾運動
- スクワット（ハーフから開始）
- バランストレーニング

約1週間後、疼痛消失にて競技復帰完了となる。  
繰り返しの捻挫歴が有り、足関節の不安定性も  
みられていることから、再発予防と傷害予防を  
含めたトレーニングを開始。

骨膜の肥厚軽減と亀裂  
の癒合を認める



# リハビリプログラム（最終）

- トレッドミルでの速度インターバルトレーニング（緩急を加えたトレーニング）
- フロントランジやバランスボールを使用したバランストレーニング、体幹トレーニング
- マシンを使用した筋力強化トレーニング

受傷から約4週で疼痛消失、パフォーマンスの向上が図られ競技への完全復帰が可能となりリハビリ終了となる。