



## スポーツの怪我（スポーツ外傷）

スポーツ活動は健康的な生活にとっても大切ですが、怪我（スポーツ外傷）もつきものです。怪我をしてしまったら、休んで治せばいいのですが、スポーツを本気でやっている人にとっては、大切な試合や練習を休めないことが問題です。もちろん無理は禁物です。中途半端なスポーツ復帰は競技に支障が出るばかりでなく、日常生活にも影響し、後遺症が残ってしまいうこともあります。そこで必要になるのがスポーツ医学です。スポーツ医学は「スポーツ選手や愛好家が安全にスポーツに復帰し、しかも最高のパフォーマンスを発揮する」ことを使命としています。

さて、スポーツの怪我と一般の怪我とで治療方針のどこが違うのでしょうか？もちろん同じ人間ですから使う薬も、行う手術もほとんどは同じです。大切なことは常にスポーツ復帰を考えて治療にあ

たることです。そのためには、いくつかのポイントがあります。

第1のポイントは競技種目によって、体型、筋力、柔軟性、俊敏性など、要求される身体能力が著しく異なる点です。従って、同じ怪我でも「どの機能を最優先に回復させるべきか」が異なります。競技種目、本人の能力等を十分に吟味した上で、手術の必要性、術前・術後のリハビリやトレーニング等の治療方針を立てる必要があります。

第2のポイントは早い回復が重要なこととです。治療期間が長くなれば、全身の筋力も低下するし、敏捷性や試合勘、さらには復帰意欲も低下してスポーツ復帰が難しくなります。従って、治療法も可能な限り早い復帰ができるものを選択します。また、治療期間中も全身の筋力トレーニング、心肺機能や体組成の維持、試合勘や復帰意欲の維持を図ることが大

切です。

第3のポイントはスポーツ選手は個人競技であつても通常、チームの一員であることです。従って、選手個人と医療側の予定ばかりでなく、チーム全体の予定やバランスを監督、コーチ、トレーナー等とも相談しながら復帰時期の目標、そのためのトレーニング等の治療計画を立てることが必要です。

このようにスポーツの怪我の治療は、一般の怪我と違うさまざまな点を考慮する必要があります。2020年、東京オリンピック・パラリンピックが近づいてきました。スポーツの世界はこれからますます熱くなっていきます。楽しく、そして安全にスポーツをしましょう。でも、もし怪我をしてしまったら。スポーツ医学の専門の先生にご相談ください。