

## スポーツ外来について

### ○ スポーツ傷害外来 開始

最近ウォーキングやパークゴルフをされる高齢の方をよく見かけるようになりました。また、道内の高校が甲子園で活躍した記憶も新しいことと思います。あまり知られてはいませんが、その影では多くの選手がスポーツ障害に苦しんでいました。スポーツの栄光とスポーツ傷害はまさに表裏一体をなしています。

しかし、残念なことです。ケガをしたまま、コンディショニングが悪い状態でスポーツを行う場合も意外に多いのです。楽しむどころか逆にスポーツ傷害に苦しむ場合も珍しくありません。スポーツ人口の急増に伴い、スポーツ傷害の正しい診断、治療の必要性が近年高まってきました。

### ○ スポーツ傷害とは？

#### 1.スポーツ外傷

捻ったり、ぶついたりなど、いわゆるケガのことです。靭帯損傷（前十字靭帯）、捻挫、半月板損傷、骨折などです。

#### 2.スポーツ障害

動作をくり返し身体の一部に過度な力がかかる、つまり使いすぎによって起こる障害のことです。腱鞘炎・オスグッド病・テニス肘、疲労骨折などがこの代表です。

### ○ 治療からスポーツ復帰へ

一般の病院での治療は日常生活が行えれば終了となります。しかし、スポーツ復帰には、さらに筋力回復や十分なプレーできるコンディションづくりが必要となります。

### ○ スポーツ外来とは

趣味としてスポーツする方から学生・プロ選手のスポーツ活動における外傷・障害、また子供の成長期特有の障害から中高年者の生涯スポーツにより障害を扱う専門外来です。

当外来では、経験豊かなスポーツ専門医が熱心な理学療法士と共に、最新のCTやMRIなど各種検査を基に正確な診断、最新の知見に基づいた治療を行います。もちろん、予防が重要ですが、万が一スポーツ傷害に陥った時には、早期診断・早期治療がスポーツ復帰への一番の近道です。お気軽に受診して下さい。