

【症例報告】

陸上競技選手のハムストリングス痛に対する鍼治療による調整

小松秀人

本症例は左ハムストリングスに痛みと突っ張り感を訴え、10 日後の大会にベストコンディションで出場したい要望をもった混成競技選手に行った症例である。

症 例：20歳 男性 大学生 陸上競技選手 スポーツ種目：混成競技

初 診：平成 18 年 4 月 24 日

主 訴：左ハムストリングスの痛みと突っ張り感

現病歴：中学生から陸上競技をはじめ、高校に入ってから混成競技を専門に取り組んできた。中学生の時に右足関節捻挫、左シنسプリントを経験し、高校時代には腰痛が発症し、いずれも近所の整形外科医を受診し、電気治療などで症状は緩解してきた。大学に入ってからの 1 年と 2 年は、腰痛と膝の痛みで悩まされ十分な成績を残すことができなかった。症状も繰り返し現れるようになっていたため、k 大学病院スポーツクリニック科を受診した。腰椎と膝関節の MRI 検査を受けたが、特に問題はなく治療を要することはないという説明をされた。練習量を減らし症状は自然緩解したが、今後の競技とトレーニング方法についてコーチと相談した結果、じっくり時間をかけ基礎体力系を中心に身体作りを行っていく方針にした。

今回は、3 週間前から冬季練習による筋力トレーニングからスピード練習へ徐々に移行していった。3日前から、左太もも後側に張りを感じるようになって来た。

現在、左ハムストリングスに軽い痛みがある(図 1)。日常生活での支障はない。痛みにより練習ができない、あるいはパフォーマンスが低下することは無いが、走行中の突っ張り感があり、練習後は軽い痛みを感じる。病院は受診していない。

その他、一般状態は良好である。

患者の来院目的は、5 月 3・4 日に行われる大学生最後の選手権大会において、

より高いベストコンディションで出場し、結果を出したいという目標を掲げ来院した。陸上競技のスポーツ歴は 10 年。

既往歴：特記すべきことなし。

家族歴：特記すべきことなし。

診察所見：身長 186 cm、体重 81 kg。下肢アライメントは左右正常(図 2)。Leg-heel アライメントは左右共に正常(図 3)。立位での足部は左右 ton-out、ハイアーチ。大腿四頭筋伸展テストは正常。下肢伸展挙上テストは左 90 度でハムストリングス中央部に軽度の痛みが誘発、右は 90 度で痛みの誘発はない。伏臥位にあける右ハムストリングスの屈曲抵抗負荷テストは左右ともに陰性。腰椎前屈により左ハムストリングスに突っ張り感が現れ、前屈指床間距離 0 cm。左大腿後側部の発赤、腫脹、熱感はない。

左ハムストリングスの筋緊張とやや内側部に硬結が認められた。

圧痛は、ハムストリングス内側部の硬結部と一致した A 点と B 点(図 4-1)、C 点と風市に検出された(図 4-2)。

診 断：トレーニングにより徐々に発症し、軽度の痛みとツッパリ感という臨床症状から、疲労性によるハムストリングス痛と診断した¹⁾。

対 応：現在の症状では十分大会までにベストコンディションへ近くづけることは可能でしょう。あなたのもっているパフォーマンスの良い面を引き出すよう、私のできる範囲で一生懸命努めさせて頂きます。

治療・経過：鍼治療は左ハムストリングスの症状緩和を目的とした。

治療体位は、伏臥位で足関節に枕を挿入した体位で行った。使用鍼は、すべてステンレス製の 1 寸 6 分 -5 番(50 mm -16 号)を用いた。使用穴は圧痛が検出された A 点、B 点、C 点と風市に直刺で 3.5 cm 刺入し 10 分間の置鍼を行い、同時に低周波鍼通電療法 1 Hz で赤外線により温めた。

生活指導：調整期間の段階ですので、あなたが気をつけなければならないことは、練習で現状より悪くさせないことを心の中で意識しておくことが大切です。そのモチベーションが心身のバランスを整え、やり過ぎにならないようにコントロールしてくれます。よろしくお願ひします。

第2回(4月28日、5日目) 練習による突っ張り感は軽減。下肢伸展挙上テスト左90度で患部に突っ張り感は誘発するが、腰椎前屈による症状は消失した。治療は前回同様。

第3回(5月1日、8日目) 患部の筋緊張と圧痛が緩和され、左下肢伸展挙上テストによる症状誘発は解消した。治療は鍼通電療法を今回も使用せず、手技は単刺とした。最後にパーソナルストレッチを中心に調整を行った。

以上、本症例に対する鍼治療は終了した。

考 察：本症例は疲労性によるハムストリングス痛と診断した。その診断理由は以下の通りである。

1. 基礎練習から加速疾走トレーニング移行期で徐々に現れたこと²⁾³⁾。
2. ハムストリングス局所の圧痛と硬結が認められた²⁾³⁾。
3. 下肢伸展挙上テストによりハムストリングス局所に疼痛が誘発する²⁾³⁾。

上記の理由と合わせ、選手の運動パフォーマンスの低下は認められず、疼痛も軽度であり突っ張り感という臨床症状から、本症例は疲労性によるハムストリングス痛と診断した。

競技選手に対する大会前のコンディショニング調整で大切なことは、出場する目標の大会日程を確認の上、現状における身体的コンディションの情報収集を行い、予後の推定と治療計画を組み立てることである。本症例は、故障を訴えての来院ではなく、より質の高いベストコンディションで大会に出場したいことが目的であった。3回の治療を行い症状の緩和と不安感が解消されたことは、概ね患者が求めるニーズに対応できたのではないかと考えている。

競技スポーツ選手と関わる場面では、スポーツ種目の特性を知っておくことも治

療あるいは選手に対する対応面でも大いに役立つことと考えられる。本症例は混成競技というわりとめずらしい種目であった。十種類の競技を2日間にわたって行い総合得点で争う競技であり、第一日目は100m⇒砲丸投⇒走高飛⇒400m、第二日目は110mハードル⇒円盤投⇒棒高跳⇒やり投⇒1500mである。走力、跳躍力、投力の陸上競技全てといつても過言ではない運動能力が求められる競技である。選手にとっては身体的、精神的にも過酷な2日間になるため、できるだけ不安感のないベストに近い状態を保ち出場したい気持ちは共感できる。

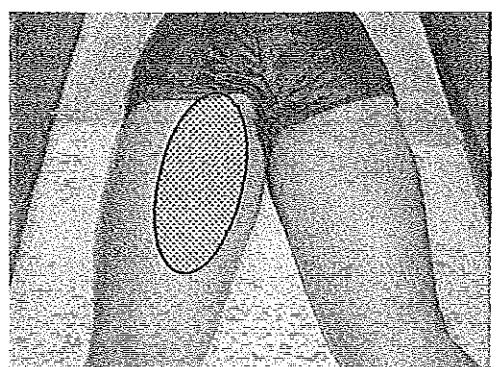
大会前のスポーツ選手は、パフォーマンス結果に対し心身共に緊張感が高まり、鍼灸師にも明確に問題点の解決を求めてくるのが現状である。今回は本症例を通してその役割の重要性を学んだ一症例であった。

経穴の位置

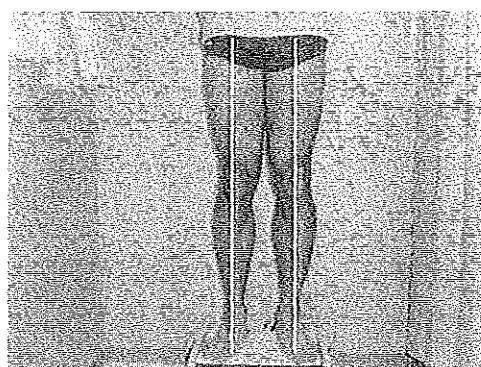
- A点：承扶の内側4横指
B点：承扶と殷門の中間で内側4横指
C点：大腿筋膜張筋上で大転子の下4横指

参考文献

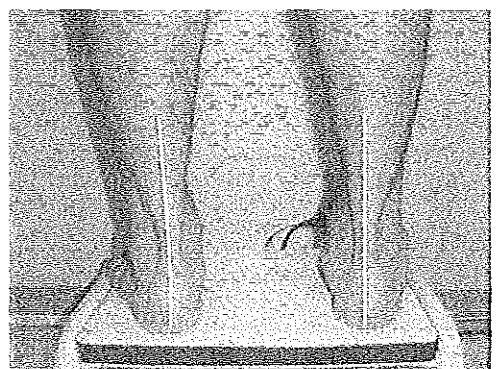
- 1) 奥脇 透：ハムストリングス肉離れ、「スポーツ医科学キーワード」Vol.16、P448、文光堂、1999.
- 2) 河野照茂：大腿の挫傷・肉離れ、「最新スポーツ障害・外傷診療マニュアル」Vol.9 No.10、P61-70、金原出版、1996.
- 3) 平沼憲治：肉ばなれ(ハムストリングス)、「スポーツ現場における救急・応急処置」Vol.15、P164-165、文光堂、1998.
- 4) 横江清司：陸上競技のスポーツ傷害、「NEW MOOK スポーツ傷害」、P241-245、金原出版、1998.



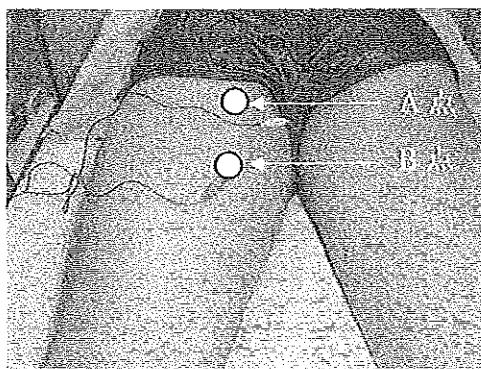
(図 1) 疼痛部位



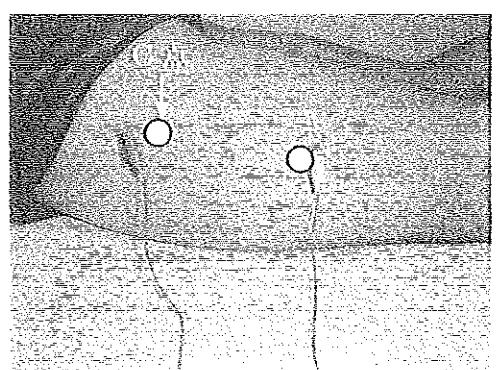
(図 2) 下肢アライメント



(図 3) Leg-heel アライメント



(図 4-1) 压痛点と治療穴



(図 4-2) 压痛点と治療穴