

# 教えて！ ドクター Q&A

(株)宣通 (052) 979-1602 広告

**Q** 中学1年生の息子ですが、バスケットボールの部活で腰を痛め腰椎分離症と診断されました。コルセットをして安静にしていたら痛みはだいぶ治まってきたようですが、この治療法でいいのでしょうか？いつから部活をやらせていいのでしょうか？

**A** スポーツに関連する中学生年代での腰痛は「腰椎疲労骨折」を疑います。実は「腰椎分離症」という診断は「腰椎の疲労骨折」の場合と「腰椎の先天的な分離」の場合があり、スポーツに関連する腰痛の場合は前者の「疲労骨折」であることが多いのでこの疾患としてご回答します。

症状の特徴は「腰を反らす時の痛み」や「運動時の強い痛み」です。実は運動をしていないと強い痛みを感じないため、整形外科への受診が遅れる場合が多いのも特徴です。診断は身体所見が重要

です。また、画像検査は単純X線では発症後間もない疲労骨折の診断は困難ですので、MRI(場合によりCT)検査が最も有用です。治療は腰椎伸展防止のためのコルセット(硬性または半硬性)着用と運動療法(機能訓練)になります。ご質問のようにコルセット治療のみでは不十分です。腰椎疲労骨折は治療後の「再発」が問題になりますので、運動療法によって身体の運動パターンや柔軟性を改善させることが重要な治療のポイントです。体幹や股関節等の周囲関連部位の機能訓練を同時に行う必要があります。

スポーツ復帰は、症状、身体所見、MRIでの総合的な改善度合いを確認して決定します。概ね発症から3か月でスポーツ復帰を目指すことが多いですね。詳しくはスポーツ関連の運動器疾患を専門とする整形外科医にご相談下さい。

1995年京都府立医科大学医学部卒業、2005年名古屋大学大学院医学研究科終了、南カリフォルニア大学 博士研究員、2010年名古屋第二赤十字病院整形外科 副部長、2015年名古屋グランパス 専属チーフチームドクター、2020年現職。  
日本整形外科学会認定専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツドクター等。



院長 深谷 泰士  
(あつたの社 整形外科スポーツクリニック)