

肋骨疲労障害(*Rib Stress Injury*)のガイドライン

Great Britain Rowing Team Guideline for Diagnosis and Management of Rib Stress Injury

British Journal of Sports Medicine 2016年3月号

掲載された内容を翻訳したものです

現場の選手やコーチに向けたガイドラインでわかりやすく書いてあります
練習期の肋骨疲労障害（現在日本では疲労骨折と呼ばれていますが、呼び方を変える必要がありそうです）への対応が詳細に書いてあります。
一度目を通してください

試合前の時期では、この内容の対応とは異なります。

2016年4月 チームドクター 小形滋彦

定義 肋骨疲労障害 (*rib stress injury*)とは、肋骨周囲に過剰な負荷がかかることが原因で肋骨が浮腫をきたし、痛みが増悪していくこと

肋骨疲労障害の特徴（赤字は臨床マーカー）

症状

- 1 突然の痛みもしくは数日から数週間にわたっての次第に強くなる痛み
- 2 深呼吸時の痛み
- 3 ドアを開閉するときに痛みを生じる
- 4 寝返りを打つのが困難もしくは痛みで起き上がるのが辛い
- 5 痛みのある側を下にして眠れない
- 6 咳やくしゃみで痛くなる

身体所見

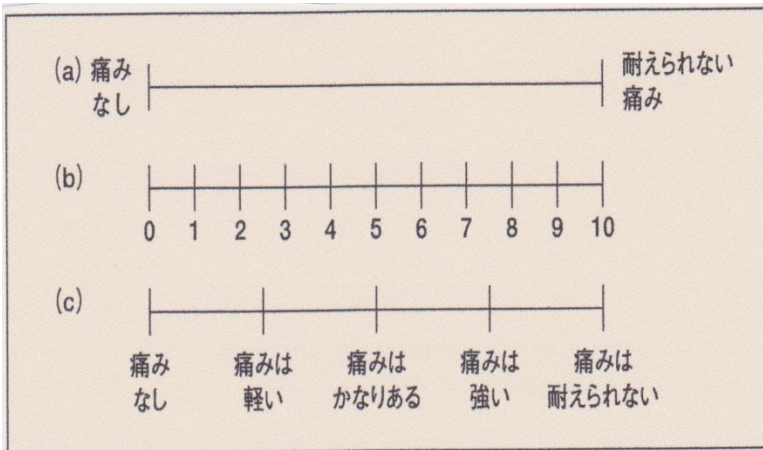
- 1 胸壁の中腋窩線（腋と乳首の中間）付近の痛み
- 2 第5肋骨から第8肋骨の間の痛み
- 3 肋骨が浮腫をきたした部位の圧痛、時に仮骨（骨折の治癒過程で生じる骨）を触れる
- 4 胸郭を前後左右に圧迫すると痛みを生じる
- 5 腕立て伏せや前鋸筋に負荷を与えることで痛みを生じる
- 6 上体起こしを行うときの、起こしはじめでの痛み

重症度の評価

軽症

- 1 VASスコアー 2-3/10
- 2 運動をするにつれて痛みが増してくる
- 3 ボートを漕ぐことはできる
- 4 胸郭が固くなっている
- 5 軽度の圧痛
- 6 胸郭を圧迫して痛みはない
- 7 痛みはないが胸郭が固くなっているような感じ
- 8 臨床マーカーのいくつかしかないことが多い

注 VAS *visual analogous scale* 主観的な痛みの評価スケール
主観的な指標なので慎重に評価する必要がある
0-10 までの評価を自分で判断する



中等症

- 1 VASスコアー 4-6/10
- 2 運動をすると肋骨がいたい
- 3 痛みのためにトレーニングやレースが満足にできない
- 4 触れると痛みを感じる、胸郭の圧迫で痛みがでる。
- 5 ほとんどの臨床マーカーが陽性である

重症

- 1 VASスコアー 7-10/10
- 2 安静にしても肋骨の痛みがある
- 3 深呼吸や咳で痛みが増悪する
- 4 ちょっとした動きで痛みがでる
- 5 トレーニングもレースができる状況ではない
- 6 胸郭の圧迫で痛みが出る
- 7 すべての臨床マーカーは陽性

画像診断

初期には画像診断では異常がみられないので、有用ではない

(注 私のクリニックへレントゲンを撮影してほしいとやってくる選手や指導者がいるが骨変化がとれたことはないので断っています。)

診断が付かないときにはMRIや骨シンチグラフィーを行うこともある

しかし肋骨の浮腫は、治癒した後も画像では陽性になることがあるので注意を要する

治療

Stage 1

- 1 肋骨に負荷をかけないことーエルゴを含めすべての **rowing** の動きを中止する
- 2 クロストレーニングを行う（肋骨の痛みを伴う運動はやらないこと）
- 3 痛みに対して鎮痛薬を用いる。**NSAID**s は回復を遅らせるので使用しない
（注 **NSAIDs**=ロキソニンやボルタレンなどの消炎鎮痛剤）
- 4 テーピングは痛みを和らげるのでやってもよい
- 5 **soft tissue work** は防御機能からくる症状を和らげるのに有効である
（注 **soft tissue work** 治療法の詳細は専門家に尋ねましょう）
- 6 超音波治療、レーザー治療は回復を早める可能性がある（必ずやらなければならないものではない）
（注 **超音波治療器 3階の治療室にあります。**）
- 7 運動の負荷は、監視下で負荷を低く保ちながら、ゆっくりと行うこと
- 8 すべての臨床マーカーが消えたことを確認すること
- 9 復帰までは 3-6 週間かかる

Stage 2

- 1 コーチや理学療法士によるバイオメカニズムの評価
- 2 胸郭の可動域の改善と負荷をかけていくときに可動性を維持すること
- 3 漕ぎ方を見直し、もし過剰な負荷のかかる部位があるならこれを改善すること
- 4 内的もしくは外的な危険因子を検討すること
- 5 予防法を検討すること

Stage 2 の内容はリハビリテーションが開始されたら始めてよい

Stage1 を終えてから始める内容ではない

Rib Stress Injury-

リスクファクターとして考えられるもの

内的な因子

体幹の強度と持久性が劣っている
体幹の可動性、柔軟性が劣っている
肩関節の損傷
腰痛
過去の肋骨損傷
軽量級の選手
女性
骨密度の減少
体重減少
運動量に対する相対的なエネルギー摂取の不足

外的な因子

ボートやエルゴでの高レートや高負荷
強い逆風や逆流での乗艇練習
練習量、負荷の急激な増加
長い距離の *UT*
スカルからスウィープへの変更（その逆）
乗艇練習からエルゴ練習への変更（その逆）
エイトやフォアから小艇への変更
負荷をかけすぎるリギングや高すぎるリガー
ーハイト