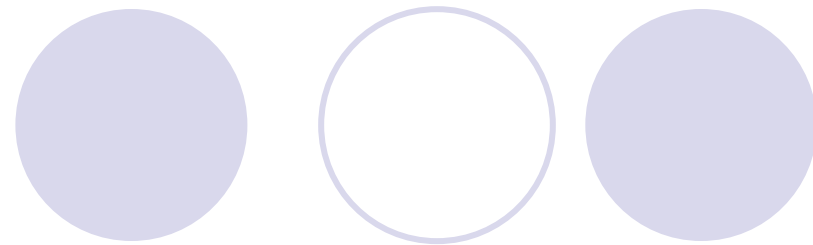


The background features several light purple circles of varying sizes and styles. Some are solid, some are hollow outlines, and they are arranged in a scattered pattern around the central text.

# 投球障害肩

とうきゅうしょうがいかた

# 投球障害肩とは



- ボールを繰り返しなげたり
- 間違ったフォームで投げた時に肩に痛みが起きます。



# 症状

- ボールをなげるときに肩に痛みが走る
- ボールをなげるときに力が入らなくなる
- 腕があがらない・ひっかかる



# どんな人に多いの？

- **ボールをなげる動作**

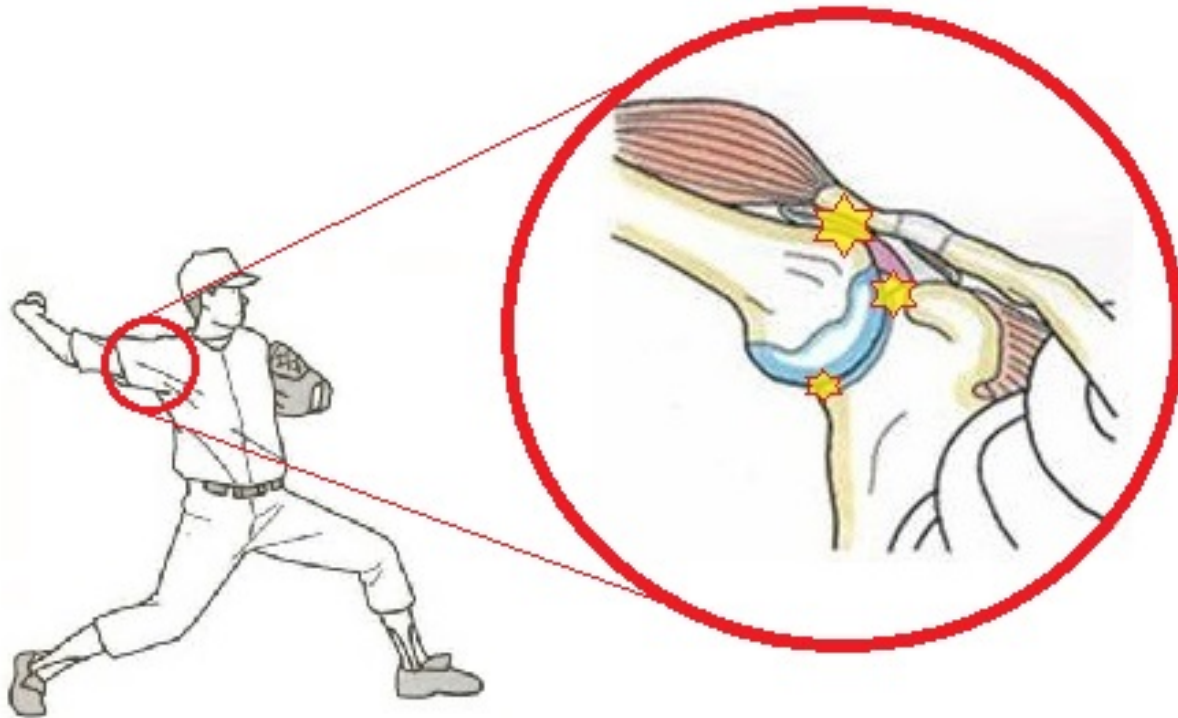
(野球に限らず、バレーボールのアタック・テニスのスマッシュ・ハンドボールややり投げでも起こります)

- 子供から大人まで起こるが

- 特に**成長期の年齢**に起こりやすい

# 原因

- ボールを投げる時に肩の関節や筋肉に負担がかかることが原因となります



# 治療法

## ①保存療法

- ストレッチ
- 物理療法（アイシング・温熱療法・電気治療）
- リハビリテーション

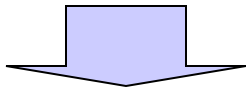


## ②手術療法

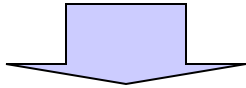
（保存療法を何か月行っても改善がみられない場合）

# リハビリの流れ

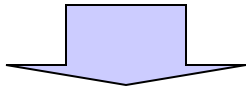
- 関節の動きを確保(ストレッチング)



- 筋力トレーニング(ゴムチューブ)



- 投球フォームチェック



- 投球開始(軽いキャッチボールから)

- 早くて1か月、損傷によっては半年～1年かかります



ならないために

投げすぎない！！



### ①小学生

⇒1日**50**球、週**200**球以内までの投球

### ②中学生

⇒1日**70**球、週**300**球以内までの投球

### ③高校生

⇒1日**100**球、週**500**球以内までの投球



# 自宅で出来るストレッチ

## 肩後方のストレッチング



①肩を下にして寝る

②反対の手で軽く押す

# 自宅で出来る筋力トレーニング

## 肩周りのトレーニング



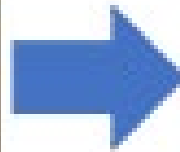
①親指を上にも手を伸ばす



②左足と右手を上にあげる

# 自宅で出来る筋力トレーニング

## 肩周りのトレーニング



- ①右手をあたまの上へのせる ②左足と右手を上にあげる

# 自宅で出来る筋力トレーニング

肩周りのトレーニング



- ①ボールを投げる高さにあげる
- ②壁に細かくドリブルをする

**必ず痛みのない範囲で行いましょう！！**