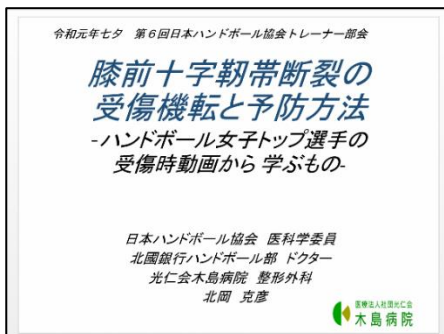




『 膝前十字靭帯断裂受傷動画の活用 ～予防に活かし靭帯断裂ゼロに！～ 』

光仁会木島病院整形外科 北岡 克彦

令和元年7月7日、味の素ナショナルトレーニングセンターで行われた「日本ハンドボール協会トレーナー部会総会」で膝前十字靭帯断裂の予防について講演しました。昨シーズン、日本ハンドボールリーグ女子で過去最高数の前十字靭帯断裂が発生したこともあり、「ハンドボール膝前十字靭帯受傷におけるリスクと予防について」というシンポジウムが企画されその演者の1人としてお招きいただきました。



今まで偶然の怪我と思われていた膝前十字靭帯断裂が、「怪我をした選手には素因があり、トレーニングで予防可能」であるという報告を初めて聞いたのが2001年スイスのレマン湖畔モントレで開催されたISAKOSという整形外科学会のモーニングレクチャーでした。世界の強豪国ノルウェーハンドボールナショナルチームのドクターの講演でした。その後、金沢大学整形外科スポーツ整形班でも予防の研究を行い、また、北國銀行ハンドボールチームの選手にはトレーナーと相談しながら他施設からの報告も参考に予防トレーニングプログラムを作成し、また数年ごとにバージョンアップさせてきました。その結果以前よりは頻度が少なくなったものの、未だゼロにはできていないのが現状です。そこで今回の講演では受傷動画を選手に見せて、選手自身がその受傷の原因と受傷回避動作についてドクター、トレーナーと共に考えてみるのはどうかという提案です。

最近では日本リーグの全試合がネット配信されているので受傷シーンを簡単に見ることができます。ところが、その受傷シーンを確認する選手が非常に少ないのです。動画から、受傷までのプレーのどこに問題があったのか、またその状態になった時にどのような回避動作をすればよかったのか。受傷動画を教材として選手と共に予防について話し合うことが膝前十字靭帯断裂をゼロにする次の一手になるのではないかと考えます。

選手はACL受傷動画を見ようとしなさい！



膝前十字靭帯断裂に限らず、まずは「怪我をした選手には素因があり、トレーニングで予防可能」であるということを、指導者、選手ともに理解し、その予防のために何が出来るかを真剣に考えていくことが、競技力向上につながるのではないのでしょうか。