

(どうしました)

脱臼を繰り返す

12歳の息子。10歳のとき、ラグビーの試合中に右肩が外れかかって以来、脱臼を4回繰り返しています。日常の動作に影響が出るため激しい運動は控えるようにと、医師から言われました。運動好きの本人は続けたがっています。あきらめなければいけませんか。

(東京都・H)

Q 脱臼になる理由は。
 A 脱臼は関節が向かい合っていない状態を言います。肩関節は、腕の付け根の受け皿が浅く小さいため様々な方向に動かせる反面、外れやすいのです。外からの強い力で

脱臼するほか、もともと関節が緩く、弱い力で簡単に外れることもあります。
 Q なぜ、癖になるのですか。
 A 外からの力で脱臼した場合、受け皿を縁取る関節唇

答える人



丸山 公さん
まるやま こう

関町病院院長(整形外科)

東京都練馬区

という軟骨がはがれます。関節唇は堤防のように盛り上がった構造で、腕の付け根が受け皿から外れるのを防いでいます。脱臼の際、受け皿が骨折したり受け皿の縁がすり減ったりして、「脱臼の道」ができてしまうのも理由の一つです。

Q 治療方法は。
 A 再発を防ぐなら手術が

必要な場合が多いです。糸付きの小さなくさびで、関節唇を靱帯とともに元の場所に縫い付けます。成長終了前の手術は骨に影響する恐れがあるのでなるべく避けたいです。頻繁に外れるなら考えなくてはいけません。受け皿が骨折した場合は、骨を移植することもあります。肩が緩く、肩周囲の複数の筋肉がう

まく働かずに脱臼する場合、リハビリテーションで筋肉の動きの改善を図ります。

Q 関節の周りの筋肉を鍛えれば、脱臼を防げますか。
 A 防げません。衝撃を受けた時、筋肉が身を守る姿勢をとる前に脱臼は起きてしまうからです。スポーツを続けるには、いまの関節の状態によりですが、筋力の低下を防ぐリハビリや防具を併用したり、肩に負担が少ないスポーツやポジションに変えて続ける方法もあります。医師とよく相談してください。