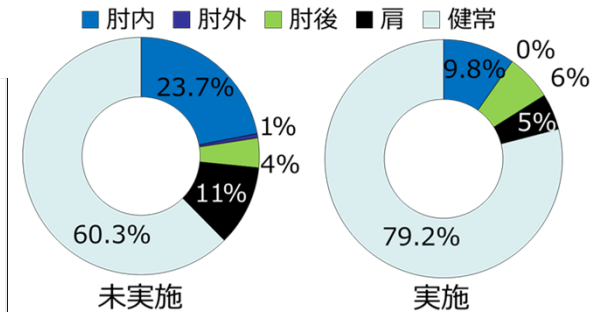
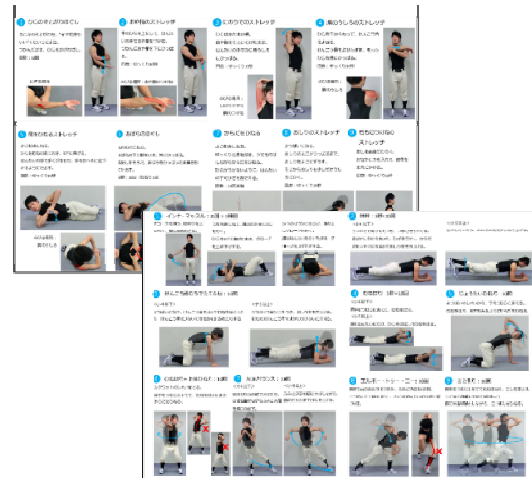
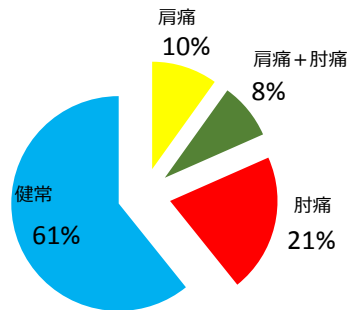


# 野球：肩・肘のケガの調査と予防介入効果

## 市内学童野球チーム約500名の傷害調査、介入調査



### わかったこと

- ✓ 猫背の姿勢になるとケガをする確率が約2.5倍になる
- ✓ 肩や股関節の柔軟性低下もケガのリスクになる
- ✓ 手投げや肘下がりがあると、ケガをしやすくなる



- ✓ 予防トレーニング「YKB」を考案
- ✓ 週に1回以上行うことでケガを1/3に減らすことができた



「内側型野球肘患者における超音波検査を用いた肘外反不安定性の経時的変化とx線所見との関連」日本肘学会雑誌, 2011  
 「投球フォームからみた上腕骨小頭離断性骨軟骨炎の危険因子」日本整形外科スポーツ医学会雑誌, 2013  
 「少年野球選手における肘内側障害の初期病変-肘内側障害の危険因子に関する前向き研究-」日本肘学会雑誌, 2014  
 「投球時体幹回旋のタイミングに対する下肢バランス機能の重要性」日本整形外科スポーツ医学会雑誌, 2015  
 「肩甲胸郭機能からみた上腕骨小頭離断性骨軟骨炎の危険因子の検討」日本整形外科スポーツ医学会雑誌, 2015  
 「Physical Risk Factor for a Medial Elbow Injury in Junior Baseball Players-A Prospective Cohort Study of 353 Players-」The American Journal of Sports Medicine, 2017  
 「Efficacy of a Prevention Program for Medial Injuries in Youth Baseball players」The American Journal of Sports Medicine, 2017