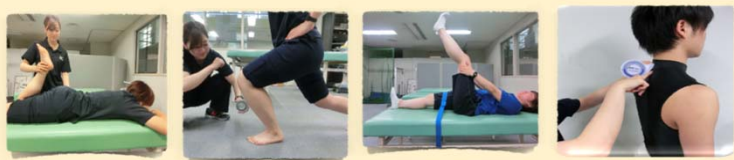


中学生の膝痛/腰痛の疫学的特長と危険因子

市内中学校2校
1352人の身体機能と痛みの調査

身体機能調査/問診



罹患率

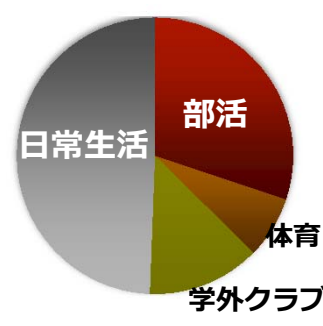
膝痛：12.2%

腰痛：8.2%

介入調査

発生場面の内訳

発生場面の内訳



予防エクササイズを考案し
体育などで導入

発生率を減少させ
安全な環境整備につなげる
ため調査継続中



わかったこと

- 膝痛の人は膝の柔軟性が低下している
- 膝痛は運動習慣がある人に多い
- 大腿四頭筋が硬いと腰痛になりやすい

学会発表
論文投稿

「中学校における運動器疾病予防の取組み第一報：大規模メディカルチェックで明らかとなった中学生膝痛・腰痛罹患率と身体機能の特徴」日本臨床スポーツ医学会学術集会, 2018

「中学校における膝痛の危険因子」日本スポーツ理学療法学会学術集会, 2019

「中学校における腰痛の危険因子」日本スポーツ理学療法学会学術集会, 2019