

肘のコンディショニングチェック



以下の項目にチェックがつく場合、
肘に負担がかかっている恐れがあります。
痛みが続く場合、医療機関に受診することをおすすめします。



- 安静時痛** 安静にしても肘が痛む場合チェック
- 肘の圧痛** 肘頭・内側・外側いずれかを押すと痛む場合チェック



肘頭



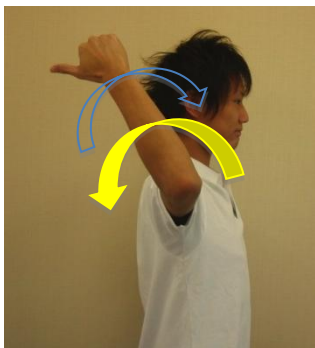
外側 内側

成長期の痛みの原因は
骨軟骨障害が多く発生します。
下の3点を圧迫して、痛みが出るか確認しましょう。

- 肘頭(肘のてっぺん)
- 内側
- 外側

- 動作時痛** 以下の動作をすると痛む場合チェック

- 肘を伸ばして手を力強く握った場合痛む
- 投球動作のときに肘が痛む
- 下の写真のような動作をする際痛む
親指だけ立て、手を握る。肘を肩の高さまで上げ、親指が後ろを向くように肘を曲げる。
肘は固定させ、親指を後ろに押し込むように矢印の方向へ捻る。



ボールを投げるときにイメージして

- 肘関節の動き**

肘を肩の高さまで上げ、
肘に痛みがなく曲げ伸ばし
ができるかを確認めます。

曲げ伸ばしをする際
痛む場合チェック

