

完全疲労骨折した長距離走者が短期間で競技復帰した成功事例 - 医療機関, スポーツジム, 学校を効果的に活用した取り組み -

吉塚一典¹⁾, 末永貴久²⁾, 山口孝³⁾

¹⁾佐世保工業高等専門学校

²⁾有限会社 エクサスフィットネス

³⁾長崎県立川棚高等学校

キーワード: 疲労骨折, 手術, 長距離走者, 競技復帰, スポーツジム

【要旨】

本研究は, 疲労骨折(完全骨折)を発症した長距離走者に対し, 医療機関, スポーツジム, 学校を連携させたプログラムを実施したことで, 選手が早期競技復帰に成功した事例について報告する。

対象者は, 平成 30 年 2 月 10 日の駅伝レース中に脛骨の疾走型疲労骨折(完全骨折)を発症し, 観血的骨接合術により金属プレートで骨折箇所を固定した女子長距離走者 1 名である。対象者は術後 6 週 4 日の免荷期間を経て 4 月 3 日に歩行が許可され, 以後大会までの期間, 医師による定期的な診断結果に基づきながら, 学校とスポーツジムの連携させたトレーニングに取り組んだ。そのプログラムの中心は, ジムでの自転車エルゴメータと筋力トレーニングを用いた高強度トレーニングであり, 次の段階である学校でのペース走やレペティション走などの高強度ランニング練習へと連動させた。

その結果, 歩行開始から 8 週, 通常の練習開始から 2 週で 6 月 4 日の大会に出場し, 骨折前より数秒遅い記録までパフォーマンスが回復していた。

以上のことから, 医療機関, スポーツジム, 学校でのトレーニングを効果的に連動させることで, 怪我をした選手の競技復帰を早めることが可能であることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 125-141, 2019 年, 受付日: 2018 年 11 月 27 日, 受理日: 2019 年 3 月 15 日

責任著者: 吉塚一典 857-1193 佐世保市沖新町 1-1 yosizuka@sasebo.ac.jp

* * * * *

Early return to competition following a long-distance runner's stress fracture: collaboration of the hospital's doctor, a sports gym trainer, and the coach at the runner's school

Kazunori Yoshizuka¹⁾, Takahisa Suenaga²⁾, Takashi Yamaguchi³⁾

¹⁾National Institute of Technology, Sasebo College

²⁾Exers Fitness Co., Ltd,

³⁾ Nagasaki Prefectural Kawatana High School

Key words: stress fracture, surgery, long-distance runner,
return to competition after injury, sports gym

[Abstract]

The present article reports the case of a female high-school long-distance runner who had a running-induced stress fracture and yet was able to return early to competition after a collaborative program that involved her doctor, her sports gym trainer, and the coach at her school.

The runner had a complete stress fracture of the left tibia when she was participating in an ekiden on February 10, 2018. The fracture was surgically fixed with a metal plate. On the first day that she was permitted to walk (April 3), she started a program that consisted of high-intensity strength training in a sports gym using a bicycle ergometer and muscle training, and she also did other low-intensity training at her school. Both types of strength training were carried out in parallel. After that, she transitioned smoothly to pace running, repetition running, and other forms of training for high-intensity running.

Two months after she had resumed walking, and 2 weeks after she had resumed normal training, she participated in a competition in which her performance was approximately the same as before her injury.

This outcome suggests that collaboration of staff at medical institutions, gyms, and schools may enable injured athletes to make an early return to competition.