

青森県のプロサッカー選手における外傷

2019 年、本県で初めての J リーグチームが誕生しました。プロサッカー選手は 3 月～12 月までのシーズン中は毎週のように試合があり、その間に練習や練習試合が行われます。オフシーズンはシーズン開始 2 ヶ月前からトレーニングキャンプが始まります。

本コラムでは昨年 1 年間にプロサッカー選手に生じた外傷について、発生部位や種類および発生時期の調査結果を説明します。FIFA の定義を参考に、「練習や試合中に発生した傷害で 1 日以上練習や試合を休まなければならなかったもの」を傷害と定義しました。

傷害件数

28 選手中、練習時に起きた傷害でチームドクターが介入したのは 15 選手(53.6%)21 件であり、病院受診は 13 件でした。一方で、試合時に起きた傷害のドクター介入は 13 選手(46.4%)24 件であり、病院受診は 11 件でした。

受傷部位

頭頸部、体幹、上肢、下肢に大別し、練習と試合での傷害を表 1 に示します。練習、試合ともに下肢の傷害件数が多く、次いで体幹の傷害が多くなっていました。練習では足関節、試合では大腿部の傷害が最も多く、受傷部位は異なっていました。

表 1. 練習および試合における傷害部位

	練習	%	試合	%
<頭頸部>		9.5		12.5
頭部/顔面	2		3	
<上肢>		9.5		8.3
肩関節/鎖骨	1		-	
肘関節	-		1	
手/指/母指	1		1	
<体幹>		14.3		20.8
腹部	-		2	
下背部/骨盤/仙骨	3		3	
<下肢>		66.7		58.3
股関節/そけい部	-		1	
大腿	2		7	
膝関節	3		1	
下腿/アキレス腱	3		2	
足関節	4		1	
足/足趾	2		2	
計	21		24	

受傷疾患

練習では「筋と腱」10 件、「関節と靭帯」4 件、「打撲、裂傷/皮膚損傷」3 件の順に多くみられ、「筋と腱」の傷害の半数が筋損傷や肉離れ、半数が腱および腱周囲の炎症でした。

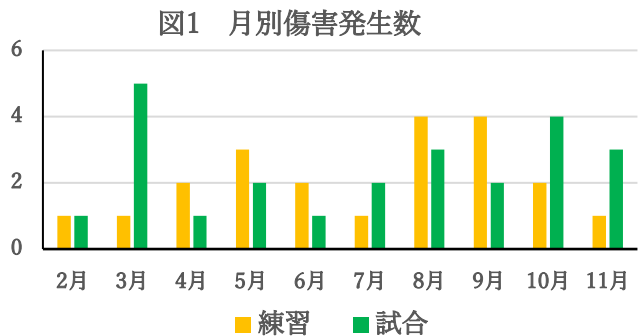
試合では「打撲、裂傷/皮膚損傷」10 件、「筋と腱」8 件、「関節と靭帯」3 件の順に多くみられ、「打撲、裂傷/皮膚損傷」の傷害の半数は腹部や臀部の打撲であり、「筋と腱」の傷害の 87.5%は肉離れでした。

発生要因

練習ではコンタクトによる傷害が 23.8%に対し、コンタクトなしの傷害は 76.2%でした。一方、試合ではコンタクトによる傷害が 37.5%に対し、コンタクトなしの傷害は 62.5%でした。

発生時期

練習、試合における傷害の月別発生数を図 1 に示します。練習の傷害は 5 月と 8-9 月の二峰性を示し、試合の傷害はシーズンはじめの 3 月に多く、その後はシーズン後半にかけて増えていく傾向でした。



コメント

今回の調査では、受傷部位が従来の報告よりも下肢以外の体幹含めた部位で受傷が多くみられました。プロ選手においてはコンタクトも激しくなり、体幹含めた全身のトレーニング管理が必要と思います。

受傷疾患は従来の報告通り、練習と試合では異なり、試合ではコンタクトに傷害が増えます。これらの特徴を考えながら選手の傷害の管理をしていく必要があります。

またシーズン初期の試合での傷害に対しては、シーズン前から十分な準備が必要です。シーズン後半にかけては疲労の蓄積もあり、試合時に最大のパフォーマンスを発揮できるように、練習で疲労を取りながら体を調整していく必要があります。今後プロサッカー選手を目指す選手の参考になればと思います。

青森県サッカー協会医学委員
八戸市立市民病院 整形外科 沼沢拓也