



# テニスにおける股関節障害

2025.12.20

富山整形外科スポーツクリニック 院長

富山昌久



# 自己紹介

畠山昌久（はたけやま あきひさ） 46歳

出身：石川県 金沢市

平成16年：産業医科大学卒業

医師3年目：北九州市立医療センター

医師5年目：産業医科大学整形外科「スポーツ・関節鏡」

大学院：ヒトの膝・股関節の再生医療の研究

部活：小学校 将棋（アマ1級） 水泳 ソフトボール

中学～大学 **硬式テニス**

チームドクター歴

大分トリニータ、ライジングゼファー福岡

**ギラヴァンツ北九州 チームドクター**



# 本日の目次

- ✓ イントロ
- ✓ 股関節の解剖
- ✓ 代表的な疾患① 股関節インピンジメント（FAI）
- ✓ 代表的な疾患② 臼蓋形成不全
- ✓ おまけ 最近のケガの処置



# 本日の目次

✓ イントロ

✓ 股関節の解剖

✓ 代表的な疾患① 股関節インピンジメント (FAI)

✓ 代表的な疾患② 臼蓋形成不全

✓ おまけ 最近のケガの処置



なぜ股関節に負担がかかるのか？





踏み込む

ひねる

多彩な動き



ストップ

着地



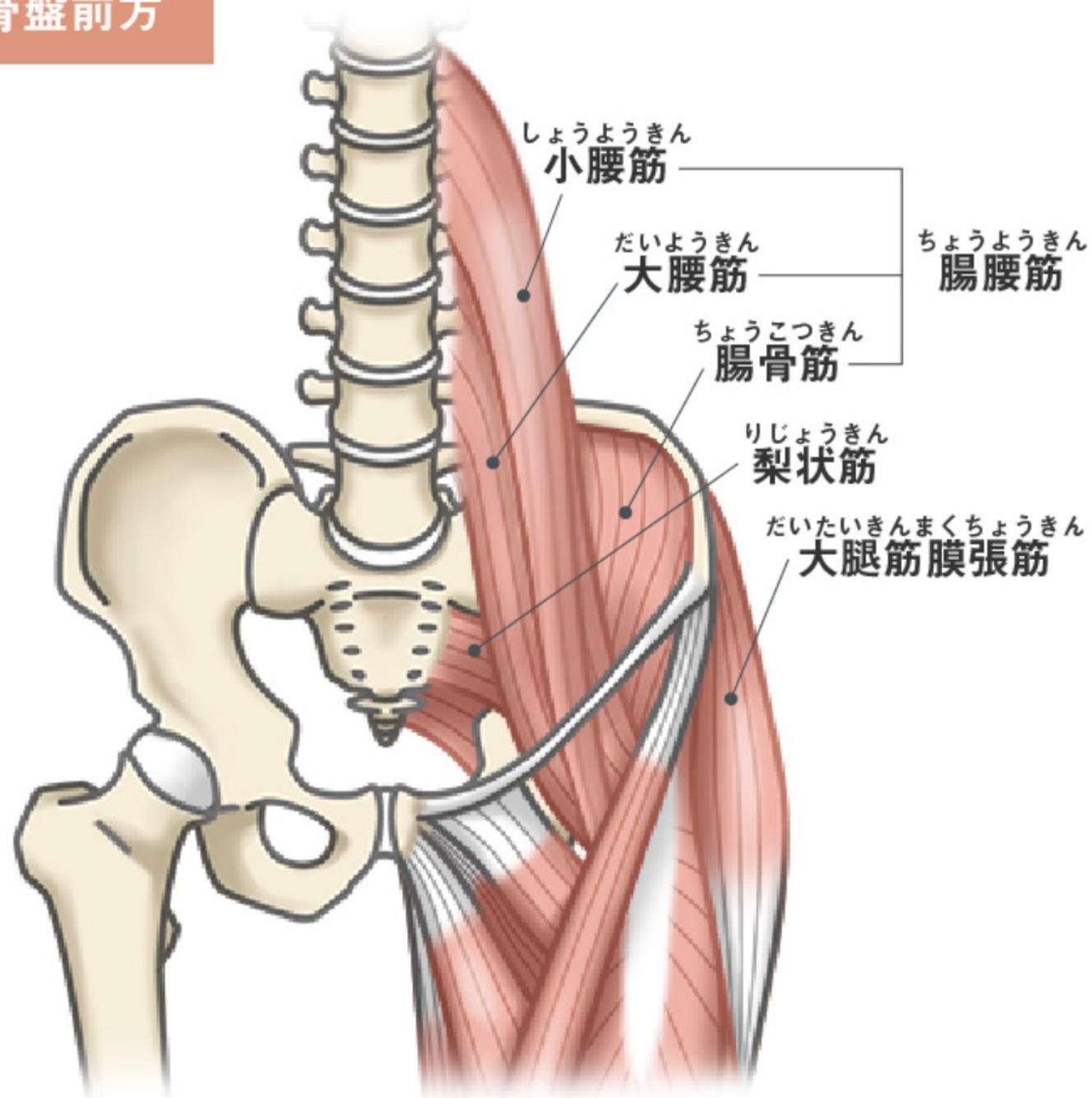
多彩なコート

# 本日の目次

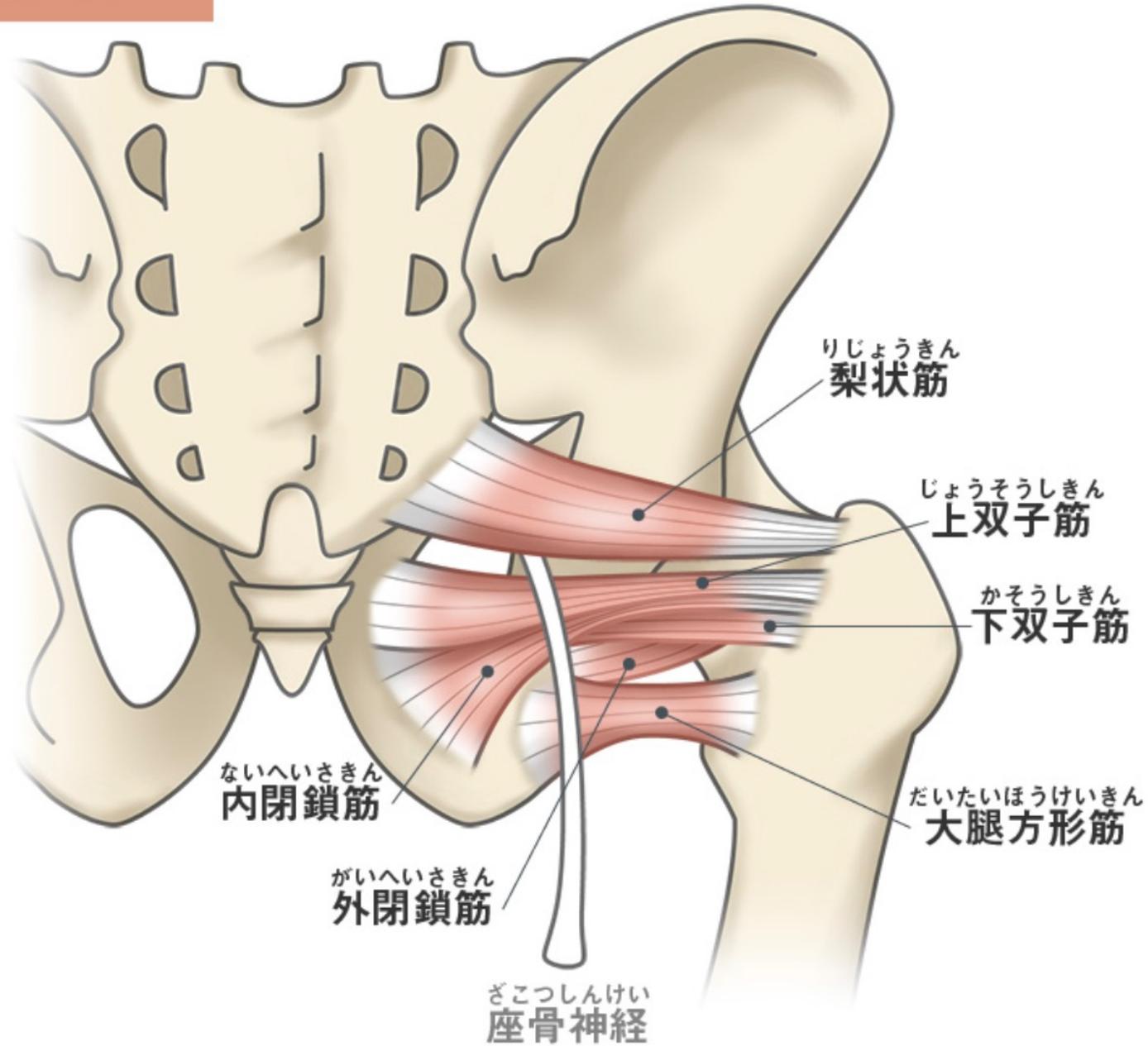
- ✓ イントロ
- ✓ 股関節の解剖
- ✓ 代表的な疾患① 股関節インピンジメント（FAI）
- ✓ 代表的な疾患② 臼蓋形成不全
- ✓ おまけ 最近のケガの処置



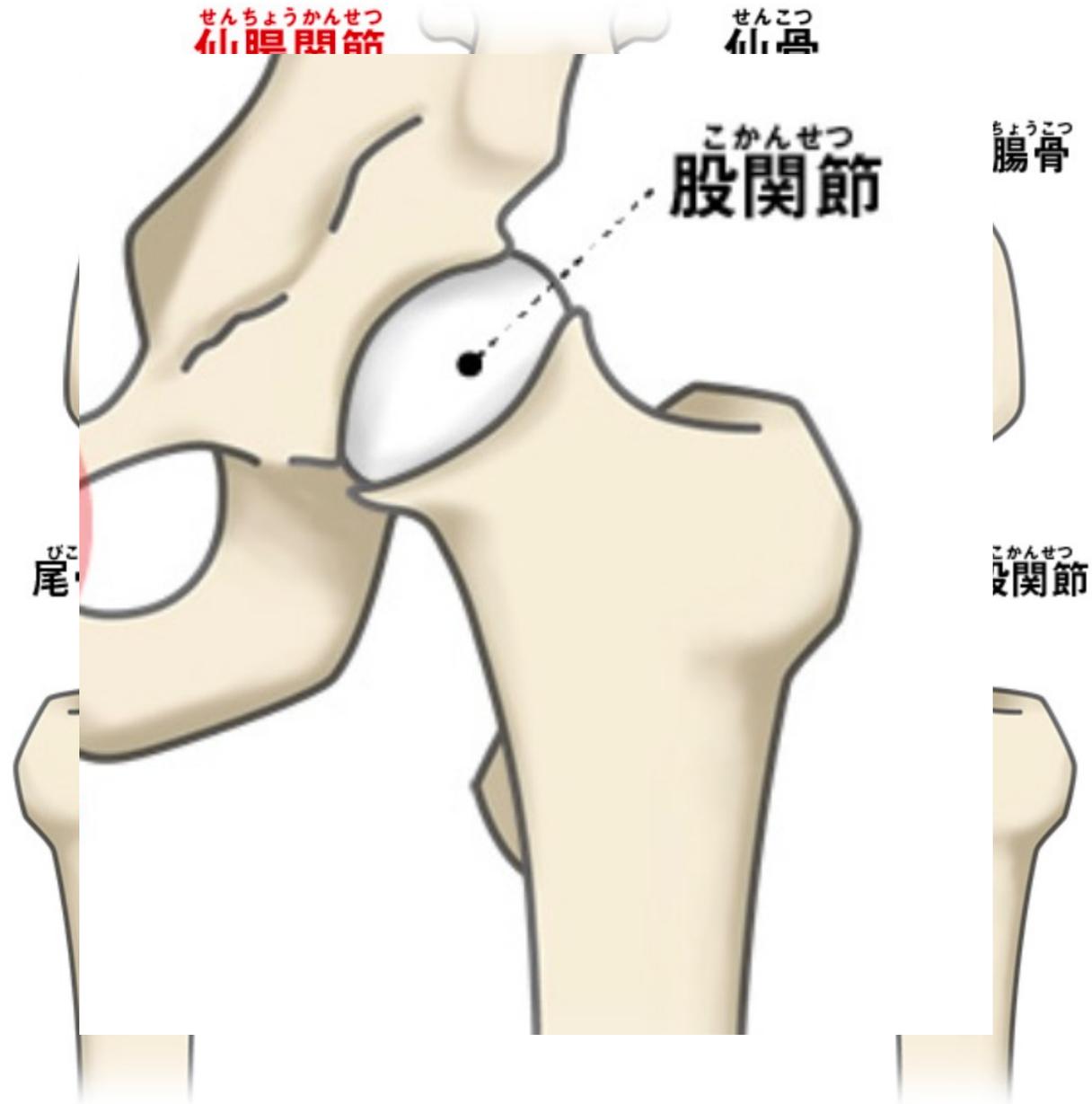
# 骨盤前方



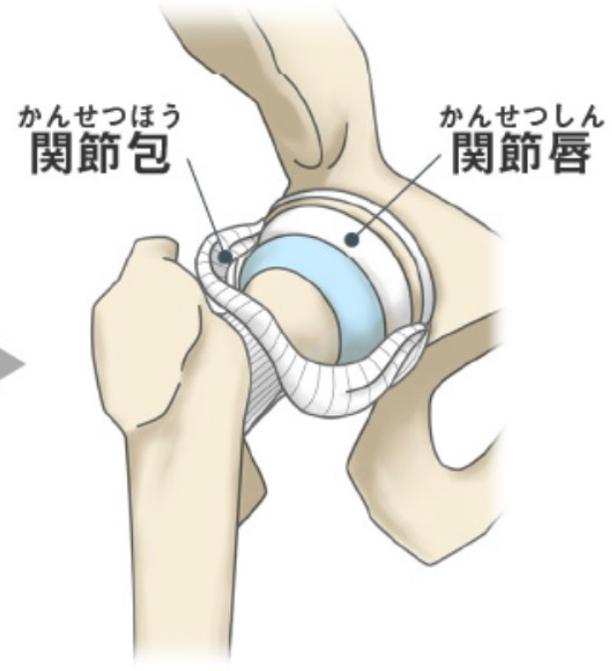
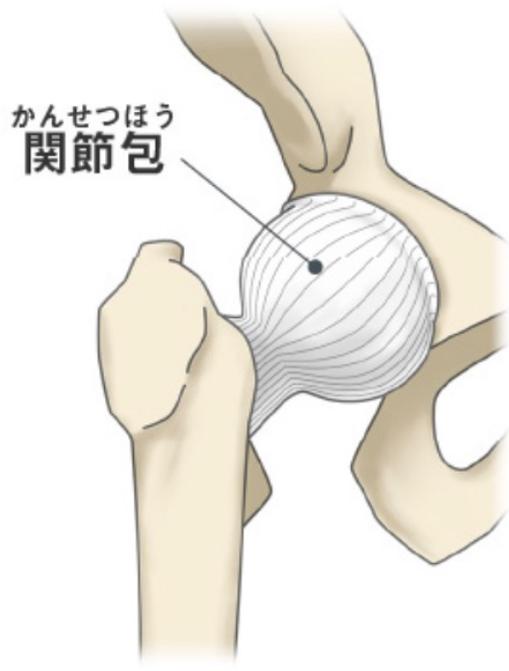
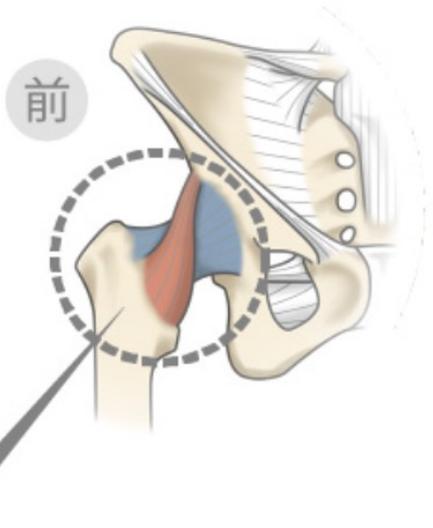
# 骨盤後方



# 骨盤正面



右股関節・前方



関節包を剥がした状態



# 股関節解剖のまとめ

- ✓ とにかく周囲に筋肉が多い
- ✓ 骨盤と下肢の連結
- ✓ ボールと受け皿の形でできた関節



# 本日の目次

- ✓ イントロ
- ✓ 股関節の解剖
- ✓ 代表的な疾患① 股関節インピンジメント（FAI）
- ✓ 代表的な疾患② 臼蓋形成不全
- ✓ おまけ 最近のケガの処置



# 股関節インピンジメント（FAI）

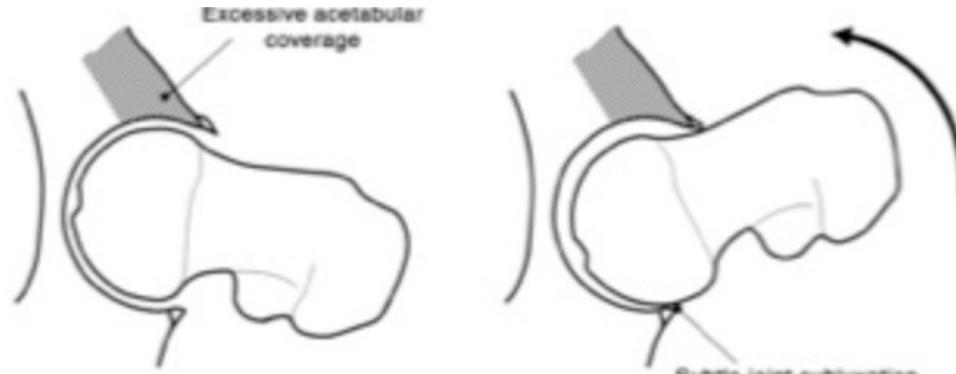
- ✓ 2003年 フランスの Ganz 先生が提唱
- ✓ インピンジメント = 「衝突」
- ✓ 「Pincer(ピンサー)」と「Cam (カム)」



正常

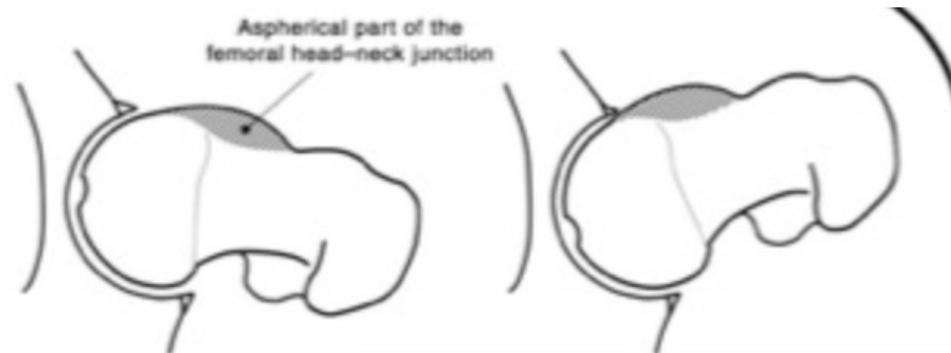


ピンサー



受け皿（骨盤側）  
が大きい

カム

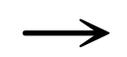


ボール（大腿骨側）  
が大きい





FAI



関節唇損傷

を起こす



# 股関節唇の役割

- ✓ 大腿骨頭（ボール）の安定
- ✓ 関節液の保持
- ✓ 衝撃の吸収



股関節インピンジメント (FAI)

股関節唇損傷

の治療方針は？



# 第1選択 保存療法（手術ではない治療法）

痛み止め

減量

リハビリ



# リハビリリでは何をするの？

- ✓ 胸から腰、骨盤が動くように
- ✓ 股関節だけでなく体幹～足部まで

筋力のトレーニング



リハビリでも痛みが取れなかったら

# 股関節鏡手術

# 股関節インピンジメントのまとめ

- ✓骨盤と大腿骨が衝突
- ✓股関節唇損傷を起こす可能性がある
- ✓治療法はまずは保存療法（リハビリ）
- ✓リハビリで改善しなければ股関節鏡手術



# 本日の目次

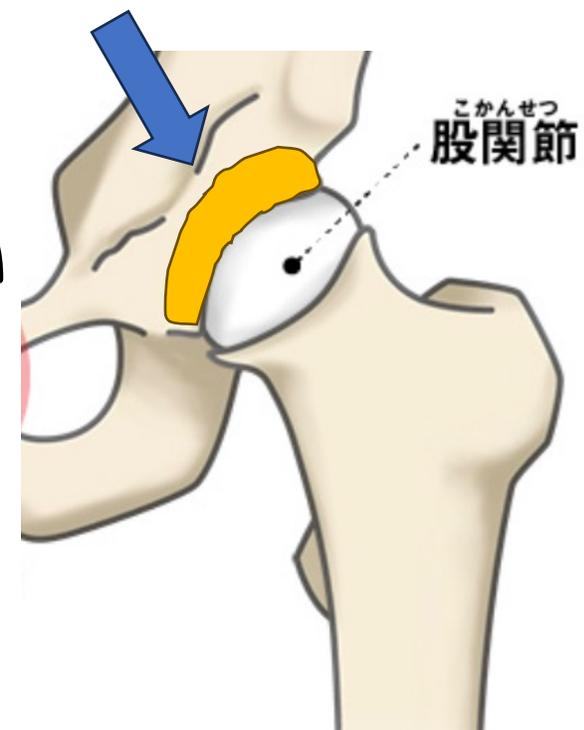
- ✓ イントロ
- ✓ 股関節の解剖
- ✓ 代表的な疾患① 股関節インピンジメント (FAI)
- ✓ 代表的な疾患② 臼蓋形成不全
- ✓ おまけ 最近のケガの処置



# 臼蓋形成不全

✓ 臼蓋 (きゅうがい) 骨盤のお皿の部分

✓ 形成不全 = 大きさが足りない



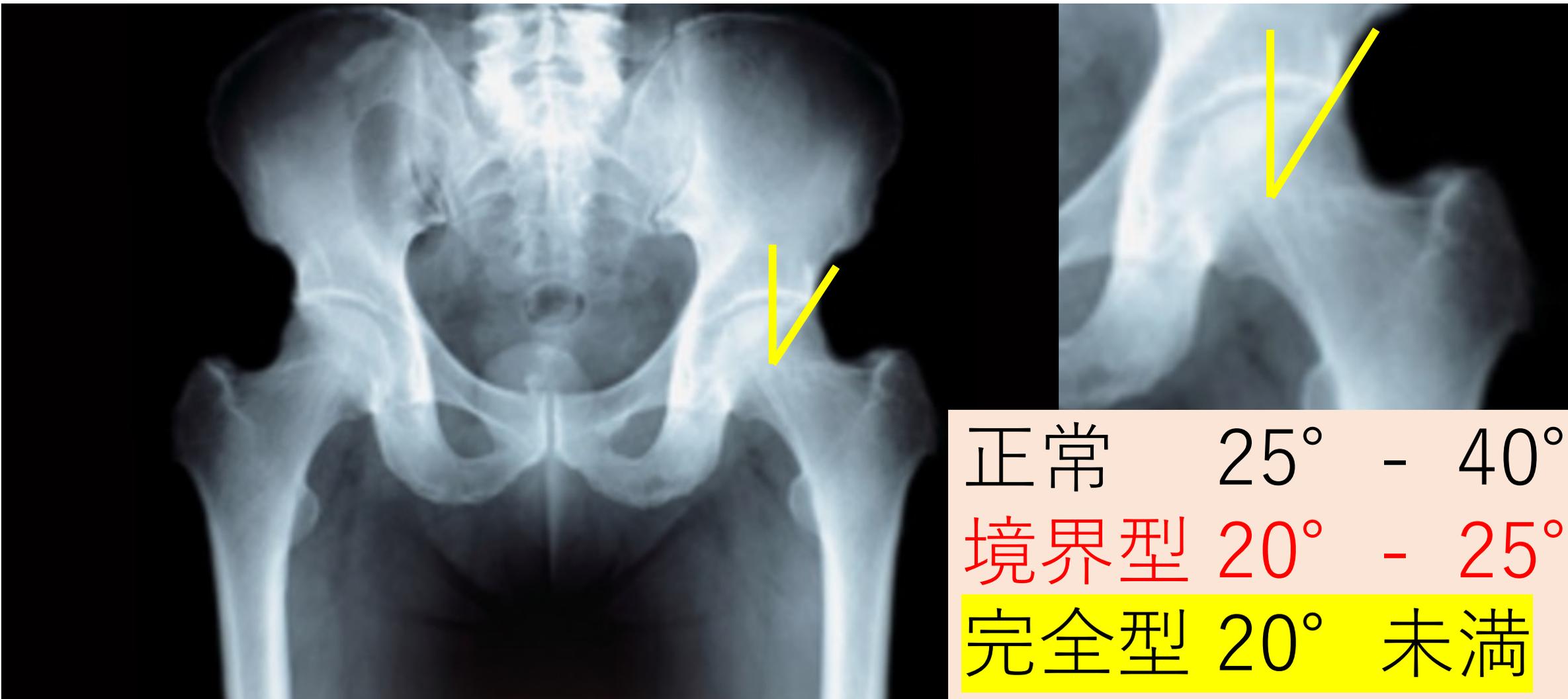
# 臼蓋形成不全

- ✓ 男女比 1 : 4~9
- ✓ 先天性股関節脱臼という先天性のものと、

環境要因による後天性が原因



# 臼蓋形成不全



正常	25°	-	40°
境界型	20°	-	25°
完全型	20°	未滿	

**何が問題なのか？**



# 臼蓋形成不全

✓ 受け皿が小さい → 少ない面積で体重を支える

**軟骨が摩耗しやすい**

✓ 不安定 → 周囲の筋肉に負荷がかかる

**疲労しやすい**



# 臼蓋形成不全の対策

- ✓ 受け皿が小さい → **太らない！！**
- ✓ 不安定 → **筋力をつける**



**股関節にとって大事な予防は**



太らない!!!

リハビリ



なんで太ると良くない？



- ✓ 軟骨の摩耗のリスク
- ✓ 手術中のリスク : 傷が大きくなる、出血量↑、手術時間長くなる、見えにくい、操作しにくい
- ✓ 手術後の合併症が上がる
- ✓ 人工関節の摩耗も早い



計算してみよう！

スマホを手にも！ 計算機を



# Body Mass Index (BMI)

身長 (m) × 身長 (m) × 25 の

体重を超えないように

(例)

私の場合  $1.82 \times 1.82 \times 25 = 82.8\text{kg}$



# 本日の目次

- ✓ イントロ
- ✓ 股関節の解剖
- ✓ 代表的な疾患① 股関節インピンジメント (FAI)
- ✓ 代表的な疾患② 臼蓋形成不全
- ✓ おまけ 最近のケガの処置



# 有名なケガの処置

RICE

R : Rest (安静)

I : Icing (冷却)



C : Compression (圧迫)

E : Elevation (挙上)



# PORICE

P : Protection (保護)

O L : Optimal Loading (最適な負荷)

I : Icing (冷却)

C : Compression (圧迫)

E : Elevation (挙上)



# Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE

Dubois B, Esculier J-F, *Br J Sports Med* January 2020 Vol 54 No 2

Blaise Dubois,<sup>1</sup> Jean-Francois Esculier  <sup>1,2</sup>

**P**



## PROTECTION

Avoid activities and movements that increase pain during the first few days after injury.

**E**



## ELEVATION

Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible.

**A**



## AVOID ANTI-INFLAMMATORIES

Avoid taking anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing. Avoid icing.

**C**



## COMPRESSION

Use elastic bandage or taping to reduce swelling.

**E**



## EDUCATION

Your body knows best. Avoid unnecessary passive treatments and medical investigations and let nature play its role.

**&**

**L**



## LOAD

Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body will tell you when it's safe to increase load.

**O**



## OPTIMISM

Condition your brain for optimal recovery by being confident and positive.

**V**



## VASCULARISATION

Choose pain-free cardiovascular activities to increase blood flow to repairing tissues.

**E**



## EXERCISE

Restore mobility, strength and proprioception by adopting an active approach to recovery.



# ① 骨折・捻挫（対応編）

## PEACE & LOVE

P : Protection（保護）

E : Elevation（挙上）

A : Avoid anti-inflammatories

（抗炎症薬やアイシングを避ける）

C : Compression（圧迫）

E : Education（教育）

受傷後1～3日間



# ① 骨折・捻挫（対応編）

## PEACE & LOVE

L : Load（負荷）

O : Optimism（ポジティブ思考）

V : Vascularisation（血流を増やす）

E : Exercise（運動）

受傷後4日以降

