

# ゴルフに 意義あり!



毎月第3木曜日連載!

## 第7回 TFCCの損傷

古閑美保選手が今季限りで引退を表明したというニュースがスポーツ紙などをにぎわしていますね。また、私も応援している有村智恵選手が故障により、今期の試合や練習の制限を強いられているようです。この2選手に共通するのが左手首の怪我、特に三角線維軟骨複合体(TFCC)の損傷と伝えられています。この怪我は、TFCCという手首と前腕の間にある軟骨組織に起きる損傷(図1)のことです。実はアマチュアも含みゴルフアに多い怪我です。そしてあまり一般には知られていないため、アマチュアゴルファーは単に筋を違えたぐらいだろうと思

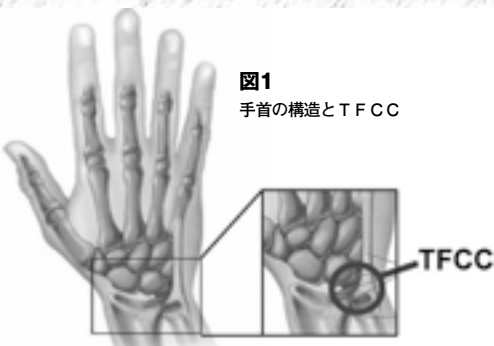


図1  
手首の構造とTFCC

い、より悪化させ、最悪の場合はゴルフができなくなってしまうことも少なくありません。そこで今回は、このTFCC損傷に焦点を当て、なぜこの怪我が重大な影響を与えるのか、いかにして防ぐか、などについてお話していきたいと思

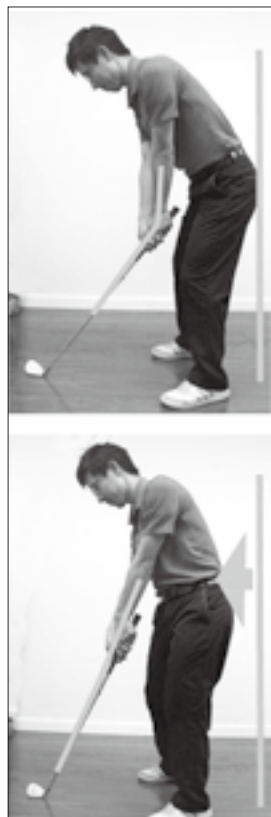
### ① TFCC損傷の影響

これは手首の怪我全般にも言えることですが、一つには手首の構造が挙げられます。手首は手の複雑な動作を支えるためにとても複雑な構造になっており、5センチ四方にも満たないスペースに8個の小さな骨が配列され、それを支える靭帯や軟骨組織が所狭しとひしめき合っています(図1)。その結果、手首を構成するこれらの組織が一つ損傷するだけで、普段の動作ができなくなってしまうのです。また、1度怪我をしてしまうと回復が非常に困難・不可能なものも大きな理由として挙げられます。筋力トレーニングによるリハビリ効果、手術による治療効果も限られています。

### ② 防止方法

そこで防止がとて大切になります。手首は体の力をクラブに伝える最終箇所であり、他の場所と違ってかばうことが難しくなっています。ですので、他の怪我にも増してより意識的にTFCC損傷の原因となりうる行動を避けることが重要です。

損傷の原因は、アクシデント的なもの(例えば木の根を打ってしまった、転んだ拍子に手を付いてしまったなど)、スイング欠陥によって引き起こされるもの、繰り返しの負荷によって引き起こされるものなどに分類されます。有村



選手などのプロの場合、激しい練習量により繰り返しTFCCに負担がかかり、最終的に損傷につながるケースが多いですが、アマチュアに多いのは最初の2つになります。アクシデント的なことを防ぐことは難しいですが、スイング欠陥によるものはスイングを直すことで防ぐことが可能です。特に、アドレス時の手首の角度がインパクトで大きく失われてしまうスイングは怪我をもたらしやすくなっています。具体的にはアーリーエクステンションが挙げられます(図2)。

2. ダウンスイングからインパクトにかけて体がボールに近づくために上体を起こしてしまい、その結果手首が下向きに折れ過ぎてしまうことで負担をかけてしまう訳です。

アーリーエクステンション以外にも、手首に必要以上に負担をかけてしまうスイング欠陥がいくつかあります。なかなか自己判断でスイング欠陥を認識し直すことは難しいので、プロに指導してもらい、スイングの問題点を直していくことが大切です。それによってTFCC損傷も効果的に防ぐことができます。

### ③ 自己判断と対処法

実際にTFCC損傷かどうかを厳密に診断するのはMRIでも難しいので、今回はTFCCの可能性のありなしをテストする方法をお教えします。(図3)のようにテストをしてみても、痛みやクリック音が起きる場合はTFCC損傷の可能性が高いです。その場合、まず安静にして負担をかけることが第一。腫れなどがおきる場合は氷で冷やすことも有効です。損傷の度合い、箇所によっては自然に治る可能性もあります。

図2  
アーリーエクステンション  
ダウンスイングからインパクトにかけて体がボールに近づくために上体を起こしてしまい、手首が下向きに折れ過ぎてしまう。その結果、TFCCに負担をかけてしまう。

決して無理をしないことが大切です。そして3〜4カ月様子を見ても症状が改善されない場合は、外科的な手術が有効な治療法となります。残念ながらリハビリによる改善は非常に限られているので、プレーや日常生活に支障をきたす痛みが常に伴う場合は、早めに専門医に相談することが大切です。



テスト1

手のひらを上に向け、机などを持ち上げるように力を入れてみてください。

テスト2

握手をするように手をもち、下向きに手首を折り曲げます。その状態で時計回り、反時計回りと手首を回転させてみてください。

図3  
テスト1・2で痛みやクリック音が起きる場合、TFCC損傷の可能性が考えられます。

### 高田洋平 Biography

ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。バージニア州のシェナンドア大(Shenandoah University)に入学し、ゴルフ部に所属。卒業後、コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy(理学療法学博士号)を取得。コロンビア大学病院で働いた後、現在ブロンクスのMontefiore Medical Centerで外来リハビリを担当。Board Certified Orthopedic Clinical Specialist (OCS)、ゴルフリハビリの資格:TPI(Titleist Performance Institute) Medical Profession Level IIIプロバイダー、Orthopedic Clinical Specialist