

競技継続がほとんど不能になってから復帰した 全国大会レベル以上の柔道選手

米田病院

米田 實 福山 陽子 林 克彦

症例紹介

- 症例 1 (28歳 男性) 右肘変形性関節症・肘部管症候群
- 症例 2 (26歳 男性) 右肘変形性関節症・肘部管症候群
- 症例 3 (25歳 男性) 左膝前十字靭帯損傷
- 症例 4 (24歳 男性) 右膝前十字靭帯・内側半月板損傷・左膝外側半月板損傷
- 症例 5 (17歳 女性) 左膝前十字靭帯・内側半月板損傷
- 症例 6 (14歳 男性) 左脛骨近位端裂離骨折
- 症例 7 (28歳 男性) 右肘変形性関節症
- 症例 8 (15歳 男性) 左恥骨過疲労性骨障害
- 症例 9 (16歳 男性) 左肘外傷性脱臼・外側側副靭帯損傷
- 症例 10 (17歳 男性) 左外傷性腓骨神経麻痺
- 症例 11 (24歳 男性) 左膝内側側副靭帯損傷・腓骨神経麻痺

症例1

右肘変形性関節症(OA)・右肘部管症候群

28歳 警察官 男性 無差別級

柔道歴16年 全国警察大会上位レベル

主訴:25歳頃より右肘の痛みのため背負投が掛けづらく
徐々に右手の脱力感とシビレが出現

神経移行術(King変法)施行



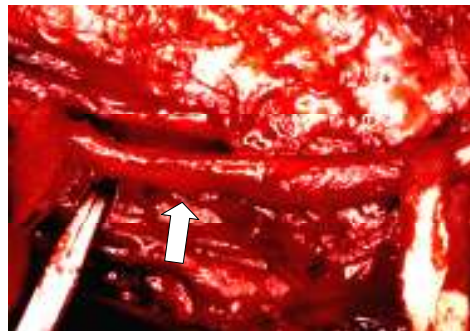
術前では出場出来なかった
全日本選手権大会(無差別)に2回出場

症例1 28歳 男性 右肘部管症候群

初診時 X線



術中所見



症例2

右肘OA(多発性関節鼠を伴う)・右肘部管症候群

26歳 警察官 男性 無差別級

柔道歴16年 全国警察大会上位レベル

主訴:21歳頃より右肘の痛みと可動域制限発生

徐々に右手の筋力低下とシビレが出現

関節鼠摘出術・King変法施行



翌年から術前では出場出来なかった
全日本選手権大会(無差別)に3回出場

症例2 26歳 男性 右肘部管症候群

初診時 X線



摘出された関節鼠



症例2 26歳 男性 右肘部管症候群

術中所見

Internal neurolysis 前



Internal neurolysis 後



症例3

左膝前十字靭帯 (ACL) 損傷

25歳 実業団 男性 90kg級

柔道歴13年 実業団全国大会出場レベル

主訴: 内股を掛けた際に軸足の左膝を捻る

一時は症状軽減するが、再度左膝に疼痛出現する

ACL再建術(半腱様筋腱使用)施行



術後約14ヶ月 柔道完全復帰 試合出場

症例4

右膝ACL・MM損傷 左膝外側半月板(LM)損傷

24歳 警察官 男性 100kg超級

柔道歴12年 全国警察大会上位レベル

主訴:小外刈を掛けられた際に下腿外反し受傷

ACL再建術(半腱様筋腱使用)・MM縫合術施行



術後約26ヶ月 全国警察大会団体戦4位

症例4 24歳 男性 右膝ACL再建術・MM縫合術後

柔道復帰コース

術後約7ヶ月 打ち込み開始

術後約8ヶ月 寝技開始

術後約10ヶ月 軽量級との立技乱取り開始

術後約12ヶ月 100kg以下の選手と立技乱取り開始

術後約13ヶ月 無差別級の選手と立技乱取り開始

術後約20ヶ月 右膝MM切除

術後約26ヶ月 全国警察大会団体戦4位

症例5

左膝ACL損傷・内側半月板(MM)損傷

17歳 高校3年生 女性 70kg級

柔道歴8年 中学3年時全国大会70kg級3位

主訴:大内刈を返された際に受傷(刈足)

柔道継続するも練習中に疼痛・ロッキング出現する

ACL再建術(半腱様筋腱使用)・MM縫合術施行



術後約14ヶ月 全日本ジュニア70kg級出場

症例5 17歳 女性 左膝ACL再建術・MM縫合術後

柔道復帰コース

術後約4ヶ月 軽い打ち込み開始

術後約5ヶ月 約束練習開始

術後約8ヶ月 大学進学

術後約10ヶ月 地区ジュニア大会70kg級優勝

術後約14ヶ月 全日本ジュニア70kg級出場

症例6

左脛骨近位端裂離骨折

14歳（中学2年生）男性 90kg超級(約120kg)

柔道歴:8年 全国大会上位レベル

主訴: 試合中に右小外刈を掛けられ踏ん張った際に
バキッと音がして右膝関節痛著明となる

骨接合術施行



術後約4ヶ月半 全国大会(団体戦)優勝

症例6 14歳 男性 左脛骨近位端裂離骨折

初診時 X線



術中所見



症例6 14歳 男性 左脛骨近位端裂離骨折

柔道復帰コース

初診後4週	フットタッチ ROM開始(屈曲60° 制限)
初診後6週	全荷重開始 ROM(制限無し)
初診後8週	ジョギング開始 大外刈の打ち込み開始
初診後9週	打ち込み(制限無し) 投げ込み・寝技開始
初診後12週	徐々に乱取り練習開始
初診後14週	柔道完全復帰(重量級との乱取りも含む)
初診後19週	全国中学校大会(団体)優勝

監督ともコミュニケーションを

密接に行い段階的に柔道復帰させた

症例7

右肘OA

28歳 警察官 男性 73kg級

柔道歴17年 国民体育大会出場レベル

主訴: 以前より右肘関節可動域制限あり、
最近可動域制限増悪し、ロッキングするようになる

関節授動術施行



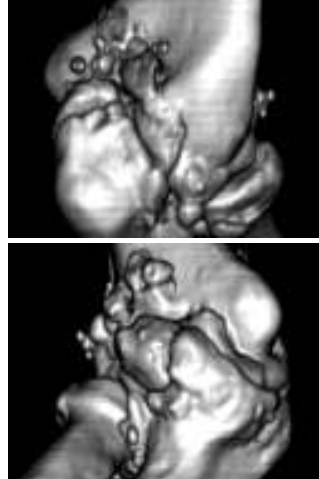
術後約4ヶ月 柔道完全復帰

症例7 28歳 男性 右肘OA

初診時 X線



初診時 CT



症例6 28歳 男性 右肘OA

手術前

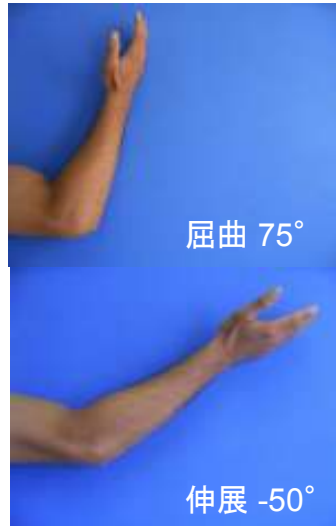


手術後

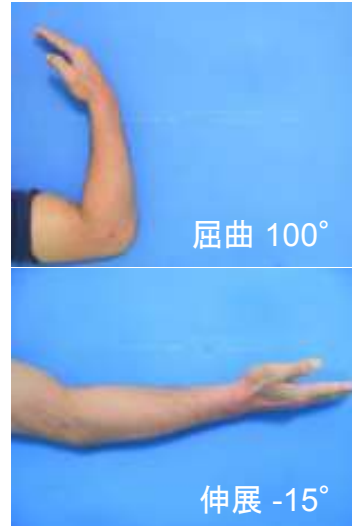


症例7 28歳 男性 右肘OA

手術前



手術後



症例7 28歳 男性 右肘OA

柔道復帰コース

- 術後2ヶ月 軽い打ち込み開始(左技は出来る)
- 術後3ヶ月 右技の打ち込みも出来るようになるが
右背負投は出来ない
寝技開始 立技約束乱取り開始
- 術後4ヶ月 制限なしの柔道が可能となり全国大会に
向かって調整順調

術前に比べ柔道のレベルが上昇したと満足している

症例8

左恥骨過疲労性骨障害

15歳 中学3年生 男性 90kg超級

柔道歴10年 中学2・3年時 全国大会90kg超級優勝

主訴: 左股関節に運動時痛あり1ヶ月程練習継続していたが
合宿後より症状増悪

柔道継続が困難となり受診(内股が得意技で軸足側)



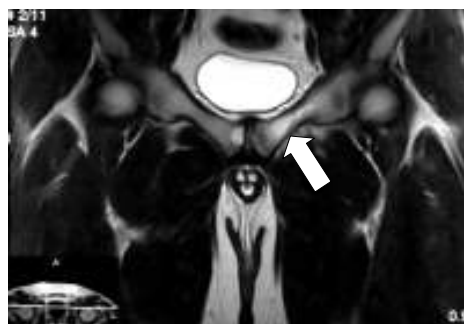
約12週 柔道完全復帰

症例8 15歳 男性 左恥骨過疲労性骨障害

T1 強調像



T2 強調像



症例8 15歳 男性 左恥骨過疲労性骨障害

柔道復帰コース

初診後3週	打ち込み・寝技のみ
初診後4週	上半身のみの打ち込み強化(内股)
初診後5週	内股の刈足を跳ね上げる動作の開始
初診後6週	80kg前後の選手への投げ込み開始
初診後7週	無差別級の選手への投げ込み開始
初診後8週	70%までの実践練習開始
初診後12週	試合を想定した練習に完全復帰

特別メニューによる段階的な柔道復帰プログラムの作成とコーチとの密接なコミュニケーション

症例9

左肘外傷性脱臼 左肘外側側副靭帯(LCL)損傷

16歳 (高校1年生) 男性 60kg級

柔道歴: 10年 中学3年時 全国大会55kg級3位

主訴: 寝技で返されないよう腹臥位・肘伸展位で

手掌を畳に置き耐えていた際に肘を捻り受傷

脱臼整復術・LCL縫合術施行



術後約3ヶ月 県大会60kg級優勝

症例9 16歳 男性 左肘外傷性脱臼・左肘LCL損傷

初診時 CT



初診時 X線



手術後 X線



症例9 16歳 男性 左肘外傷性脱臼・左肘LCL損傷

柔道復帰コース

術後	理学療法	打ち込み	立技	寝技	その他
4週	水治 active-ROM	一本背負投のみ	禁止	禁止	
5週	チューブex追加	大外刈開始	禁止	禁止	
6週		内股開始	禁止	禁止	
7週			禁止	禁止	器械運動開始
8週		背負投開始	禁止	禁止	受身開始
9週		制限なし	投げ込み開始	約束乱取開始	
10週			乱取開始 投げられた時には手をつかない	乱取開始 関節技は極められないこと	
11週			制限なし	制限なし	
12週		試合へ向け調整	試合へ向け調整	試合へ向け調整	

コーチとの密接なコミュニケーションを含む

症例10

左外傷性腓骨神経麻痺

17歳 高校2年生 男性 90kg級

柔道歴10年 中学3年時 全国大会90kg級2位

主訴: 左膝外側に投げ足が当たる

以後、左足に力が入らなくなる

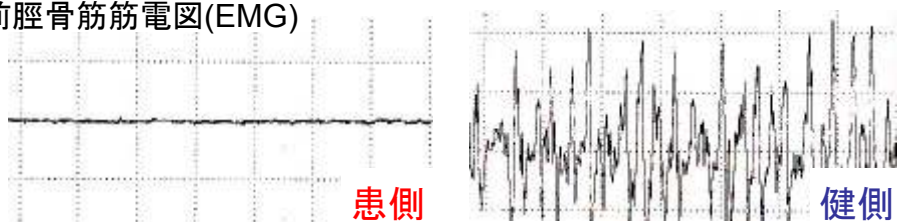
受傷後1週の国民体育大会代表選手だったが欠場



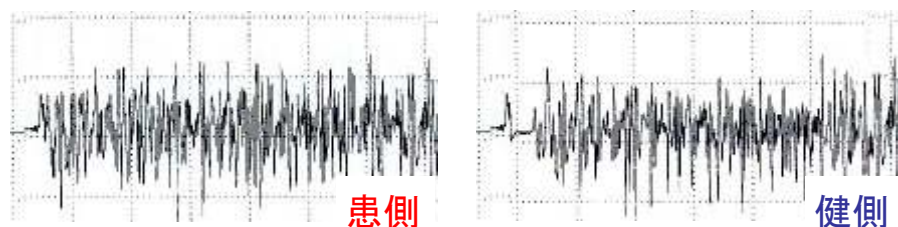
約8週 柔道完全復帰

症例10 17歳 男性 左外傷性腓骨神経麻痺

前脛骨筋筋電図(EMG)



初診時



16週経過時

症例11

左膝内側側副靭帯(MCL)Ⅱ度損傷・左腓骨神経麻痺

24歳 大学助手 男性 71kg級

柔道歴18年 91年バルセロナ世界選手権大会
71kg級優勝

主訴:バルセロナオリンピック直前の乱取り練習で
背負投を掛けた際に左膝を捻る

同日にアイスパックでの圧迫のため右麻痺性尖足となる



10日後 バルセロナオリンピック 71kg級金メダル

前日までMMT0であったが、試合当日の朝にMMT4に回復

前日に関節内ステロイド注入、当日は2回局所麻酔剤注入施行

症例11 24歳 男性 左膝MCL損傷・左腓骨神経麻痺

診察風景



ドーピングルームコントロールにて



まとめ

柔道は多彩な技の攻防を基本とする格闘技であり、
外傷・障害についても多様性に富んでいる。

また、外傷後の競技復帰についても得意技や体格など選手の個性に合わせてアスレチックリハビリテーションの工夫など、一定レベル以上に復帰する上で各種の配慮が必要になることも多い。

今回は私どもが経験した柔道選手の外傷後の選手復帰例の中から、全国大会レベル以上に復帰して実績を残した選手11例(オリンピック優勝例を含む)について競技特性にも触れながら報告した。