

テニス選手の手関節部痛

山口労災病院 整形外科 山本久司

私たちが外来を診ているとテニス選手のケガは他の種目に比べて少ないように感じます。それはテニスはコンタクトスポーツではないし、ラケットという道具を使う為、直接体を痛める事が少ないからでしょうか。私は、意外に潜在的には痛みを持ってテニスをされている方は多いのではないかと考えています。テーピングやストレッチ、民間療法などでだましましたしテニスを続けているのではないかと思います。おそらくそれで何とかやれているのが実情でしょう。テニス選手のケガは、外傷では足関節捻挫や転倒による手関節捻挫や骨折が見られ、慢性疼痛では、腰痛、テニス肘、肩の腱板炎・インピンジメント症候群、手関節・手指の腱鞘炎などが多く見られます。今回は意外に一度患（わずら）うとなかなか完治せず、長引く事が多い手関節周辺の代表的な疾患について述べます。これを読めば即完治、とはいかないかもしれませんが、何らかの症状改善へのヒントになればと思います。

【手関節部の痛み】

1. 手関節部の親指側の痛み

代表的なのは**ドゥケルバン氏病**と呼ばれる手関節の親指側の腱鞘炎です。ここにはスジ（腱-筋肉の続きで骨につくまでのところ）が2本から4本同時に一つの腱鞘（腱を覆うトンネルの様な物）の中に入っていてそこで炎症を起こしている状態で、手首に負担のかかるスイングの人が傷めやすいところです。一度患（わずら）うと腱鞘炎は早めに治しておかないと慢性炎症化してしまいます。

診断

親指を他の指で握り込んで手首を小指側に曲げると痛みが出現します。

治療

予防が一番で、練習前は必ずストレッチや準備運動をする事です。若いうちは少々無理してもケガをしづらいいし、しても比較的早期に治るので油断しますが、20代以上になるとなかなか治らなくて、あとで後悔するものです。初期であればアイシングやストレッチ、消炎鎮痛剤（痛み止め）、民間療法で治ることがありますが、慢性炎症となるとなかなか完治しないことが多く、テーピングでごまかしたり、だましましたしテニスを続けている人が多いと思います。慢性炎症化する人の中には、普通は、腱鞘内に2本しか入っていない腱が3本や4本あって、狭い腱鞘内で多くの腱がこすれ合い、炎症がなかなか改善しない事があります。慢性化したら本当は一時期休むのが一番ですが、テーピングやサポーターをして手関節だけに負担をかけることを減らし、軽めの練習に抑えるのもいいと思います。また、これを機会に、手関節に多く負担のかかるフォームを改善するのも一計です。それでも症状が改善しない場合は、専門医にかかる事をお勧めします。理学療法（温熱療法や時にはストレッチの指導等）の施行や投薬（消炎鎮痛剤や湿布）、時には腱鞘内への注射や手術でないと改善しない場合があります。

その他の疾患—ほかに親指の付け根の関節（CM関節と呼ばれている）の炎症や関節の変形による痛みもあります。この場合は専門医にかかり、レントゲンを撮ってもらう事をお勧めします。

2. 手関節の小指側の痛み

代表的なのは手首の小指側の出っ張り（尺骨の末端部）をとおる腱（尺側手根伸筋）の腱鞘炎か手関節内にある軟骨（TFCC-三角線維軟骨）が破れたり炎症を起こした状態です。どちらも珍しいものですが、過去に手首を突いてしまったり、バックハンドのスライスなどでいつもと違う捻り方をしたりして受傷する事があるようです。一度患うと上記で述べた腱鞘炎と同じく慢性化してなかなか完治しないものです。

診断

手関節の小指側の出っ張り（尺骨末端部）の圧痛や指を握った状態で手首を小指側へ曲げると痛みが出現する場合は腱鞘炎かTFCC損傷を疑います。

治療

治療としては予防が一番なのは言うまでもありませんが、患ってしまったらアイシング・ストレッチや安静等で改善しない場合はテーピングやサポーターは有効で、手関節に負担をかけないようにしていく事が大切です。しかし以上の事を行っても痛みが治まらず、3ヶ月以上症状が続いている場合は、手の専門医にかかることをお勧めします。専門的な検査を必要とする事もあり、時には注射や手術（手関節鏡視下手術が可能）が必要なこともあります。

手関節そのものの関節炎など、他にもいろいろな手関節のケガがありますが、以上が代表的な手関節の痛みの原因となる疾患です。何事も早期に治す事が一番です。長引くと余計な治療法が必要となり、治療期間も思ったより長くなったり、完治しないといった事が起きてきます。柔軟な体はケガをしにくいと言われますが、柔らかい体とは筋肉の柔軟性があり、関節のよく曲がるという事です。これは日々のストレッチで作る事が出来ます。練習のないときも毎日風呂上がりに上肢だけでなく、下肢も体幹部（腰や腹部）もストレッチを十分してケガを予防しましょう。筋力があっても柔軟性がなければ、（某野球の）プロの選手でも肉離れを繰り返し、十分なパフォーマンスが出来ない事があるようです。みなさまがケガのないシーズンを過ごせる事を願っています。