



オスグット

小学校高学年から、中学生（発育期）の子に、お皿の下（脛骨粗面）が徐々に出てきて、痛みを生じる障害
大腿前面の筋肉（お皿を介して）が脛骨付着部の骨端軟骨を繰り返し引っ張ることで骨が出てきてしまう



大腿四頭筋ストレッチ



アイスマッサージ

