



野球肩

投球動作には6つのフェーズに分けられています。投球障害はwind-upからlate-cockingまでは前方要素、Late-cockingからDecelerationまでは前方、上方、後方要素Decelerationからfollow-throughまでは後方要素にストレスが多くかかり、各部位に損傷が起こるといわれています。



野球肩のメカニズム

投球過多、フォーム不良、全身的要因（股関節の固さなど）により、肩関節に負担が加わり発症するといわれています、

野球肩にみられる病変

野球肩で損傷しやすい部位は腱板、関節唇、肩峰下滑液包、上腕二頭筋腱などです

