

サーフィンにおける外傷と障害



和歌山県サーフィン連盟サポートチーム

サーファーの傷害調査

サーファーの約**94%**が

何らかのケガを経験をしている

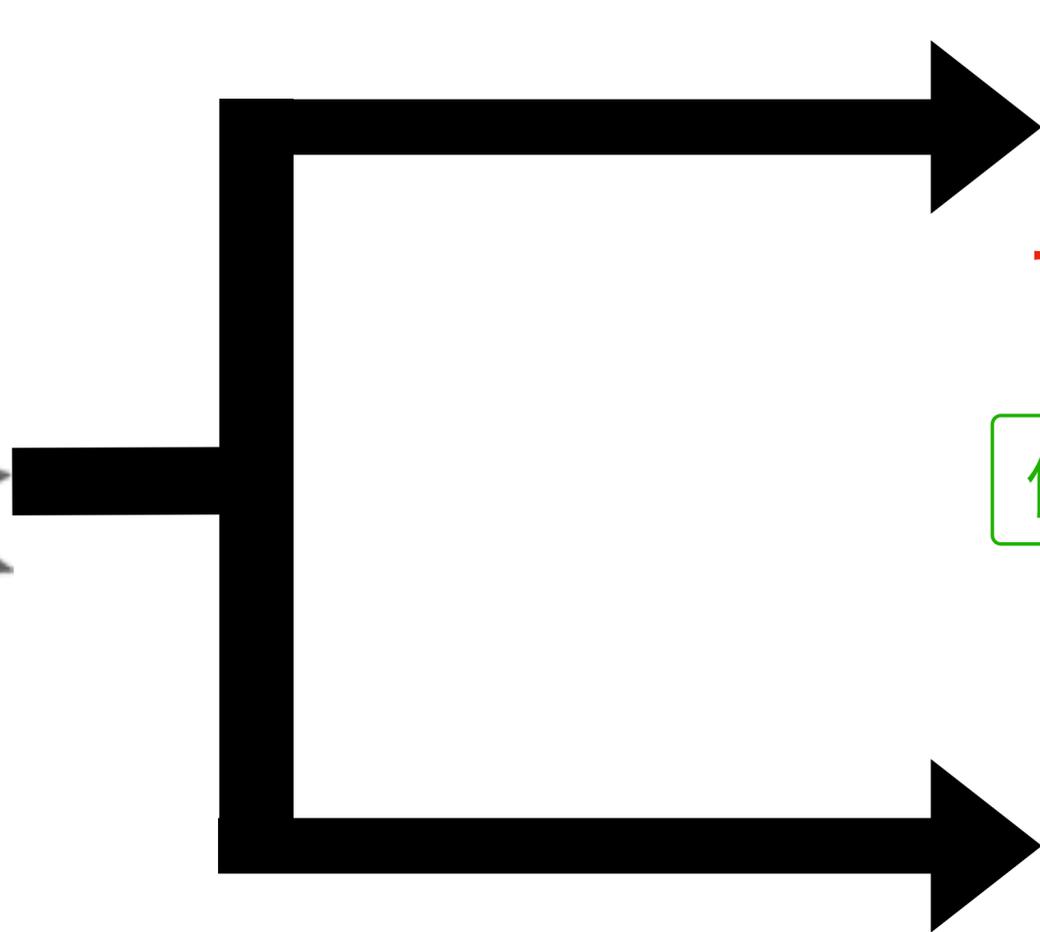
サーフィン傷害の実態調査 2006 森山ら

ケガの種類 切り傷54%
痛みの部位 腰部58% 肩23%

ほとんどのサーファーがケガを経験しているのに、、、

身体のケアをしないサーファーが**70%**存在😱

ケガの種類💡



外傷

1回の衝撃によるケガ(明らかな受傷機転)

傷んだ組織を適切に治療します

障害

繰り返しストレスが加わり起こるケガ

根本的な原因を治療しないと
難治してしまいます。

サーフィンで多い外傷💡

海底・波・ボード
と接触

テイクオフ・マニューバ・
チューブライドなどの技

ウェットスーツやブーツ
着時外に重症化

	接触型	非接触型	海中生物 (サメ、うに、クラゲ、エイ など)
頭部・頸部	切り傷(裂創・挫創) ムチ打ち 頸椎損傷		
体幹	脊椎損傷、 脊椎圧迫骨折	急性腰痛	噛傷 刺し傷
上肢(腕)		肩関節脱臼、鎖骨骨折	
下肢(足)	切り傷(裂創・挫創)	足捻挫、膝靭帯・半月板損傷、 股関節捻挫、前足部骨折	

ビッグウェーブ・エアリアルを
行うコンペティターに多い

臨床スポーツ医学 競技種目別医療に必要な知識-東京2021-に備えて2021.4.vol37

和歌山県サーフィン連盟サポートチーム

サーフィンで多い**障害**💡

パドルリングによる障害がほとんどを占める

サーフィン動作の50%を占める

1位 脊柱障害

(頭頸部、背部、腰部)

- ・ 椎間関節性疼痛
- ・ 椎間板ヘルニア
- ・ 筋膜性疼痛
- ・ 脊柱管狭窄症など

2位 肩関節障害

- ・ インピンジメント症候群
- ・ 肩関節周囲炎
- ・ 肩甲帯機能不全
- ・ 腱板損傷
- ・ 胸郭出口症候群など

最後に



今回はサーファーの外傷・障害の現状について
知っていただききました。

今後、対処法や予防方法等も発信していきたいと思えます。
宜しくお願い致します。

和歌山県サーフィン連盟サポートチーム

参考文献・参考医学雑誌

- ・ 臨床スポーツ医学 競技種目別医療に必要な知識-東京2021-に備えて2021.4.vol37
- ・ サーフィン傷害の実態調査 2006 森山ら

上記の医学雑誌、論文を参考にして自分なりに解釈した内容をまとめてみました。
これが皆様に当てはまるかはわかりませんが、一つの考えとして拝見
していただけると幸いです。

和歌山県サーフィン連盟サポートチーム