

新規外傷

今回なし

フル参加許可

●●(2年)右足→右手中指

○月○日学校にて負傷、踵骨の骨端炎、近医受診にて固定される。固定除去時に再確認予定。○月○日固定除去確認も右手中指伸筋腱の挫傷により近医の許可が出るまで参加不可。○月○日許可があったと報告、再確認の上フル参加許可。

○(2年)左手示指

○月○日報告、学校で負傷、近医にて画像診断、骨折は確認されず、○月○日再診では特に問題なし、○日よりフル参加許可。

制限付き練習可

●●(3年)腰部痛

○月○日牛島に報告、腰方形筋部の緊張大のためストレッチを指導したうえで練習に参加するものの、翌○日午前の練習中に症状悪化。○日○曜に関西医療 大学附属診療所の受診を指示。MRIも含む画像診断結果をもとに○月○日再確認、午前中の体幹強化のあとブルペン以外のすべての練習に参加を指示、○日ブルペン投球再開 30 球、特に問題なし、○日は 60 球まで。○日は投球してもよい旨伝達も、本人はブルペンあるいは紅白戦に登板せず。○日交流戦 2 イニング登板、症状は特に悪化せず。

●●(3年)腰部

○月○日報告、分離症の疑い。近医受診を指示。河村医院にて2カ月の運動休止との診断。○日保護者と今後について相談。土曜日リハビリ、日曜日参加で固定除去まで、○月○日固定除去、○日よりメイングラウンドでのバッティング時に体幹部トレーニング。他は参加。症状がでない限りは練習に参加させてください。

●●(3年)左股関節

○月○日発症、午後から練習参加できず。腸腰筋部挫傷の疑い、体育の授業含め1週間の完全休養を指示。○月○日再確認、いまだ症状治まらず。○日も休養を指示。○日再確認できず、○日再確認、症状は寛解も経過観察は必要。症状がでない限りは参加させてください。

●●(3年)左足踵部

○月○日報告、足底にスポンジパッドで練習に参加させる。下腿3頭筋のセルフストレッチを指導、○月○日再確認、パッド施行。

●●(2年)右肩

○月○日前後より肩前方に疼痛と。○月○日近医受診上腕骨近位骨端線離開(リトルリーグズショルダー)との診断、4週ノースロー、筋力強化後キャッチボール再開予定。次回診察後再確認予定。○月○日よりスローイングプログラム開始、最大15mで3人ドリルを指導、○日も同様に行うよう指示。○日18mまで延長、○月○日、22mまで延長、○月○日、27mまで延長、特に問題なし。○月はチームCB時27mに制限。○月○日よりスローイング40まで延長。○月いっぱいをめどに遠投最大距離まで。○月○日再確認できず、○日再確認予定。

●●(2年)両膝

オスグッド病の疑い。○月○日練習中左膝前面に痛みをおぼえる。○日山添にて再確認、近医にて右膝蓋骨は疲労骨折であるとの診断。医師の許可があるまで下肢に負担のかかるメニューは不可。○月○日、○日は試合組のため確認できず、○月○日再確認、症状がでない限りは参加させてください。

●●(2年)左腰部

仙腸関節部の靭帯損傷の疑い、整形外科にて画像診断を得るよう指示。○月○日山添にて再確認、近医よりコルセット着用と体幹を回旋させる動きはしないよう指示される、近医による許可があるまで練習参加不可。○月○日外野ノック中に左下腿擦過傷受傷、特に問題なし。○月○日よりアップ→午前中コルセットなしでの体幹強化→CBほか基礎練習に参加開始。症状がでない限りは参加させてください。

●●(1年)左膝

オスグッド氏病、アンダーラップによるバンド作成を指導(○月○日)。症状がでない限りは参加させてください。

●●(1年)左膝

○月○日報告、膝蓋靭帯炎(オスグッド病)の疑い、アンダーラップによるバンド作成と大腿4頭筋のセルフストレッチ法を指導し、練習に参加させる。○日再確認、症状はあまり変わらず、悪化しない限りは参加させてください。

練習不可

●●(1年)左手示指

○月○日報告、基節骨骨折の疑い、画像診断で確定にいたらず、○月○日再診にて診断予定。

●●(1年)右肘・左足関節

○月○日報告、肘外反ストレスで症状確認、河村医院受診、離断性骨軟骨炎と診断、河村医院の指示があるまで投球不可。○月○日足関節内反捻挫を報告、近医での画像では骨折は確認できなかったが、腓骨下端部の骨折の疑いはあり、○月○日河村医院にて再度画像診断を受ける予定、以後練習の手伝いでもテーピング施行、○月○日練習中に他の選手と接触、○日再確認できず、○日再確認予定。

●●(2年)右肘

○月○日報告、近医にて離断性骨軟骨炎の疑いとのこと。4-6週の安静後投球再開予定。○日スローイングドリル開始を予定。

●●(2年)右肘

内側の離断性骨軟骨炎の疑い、近医受診で画像診断を得るよう指示、○月○日画像ROM受け取り。医師の指示があるまでノースロー。○月○日よりスローイングプログラム開始、最大15mで3人ドリルを指導、○日も同様に行うよう指示。○日18mまで延長、○月○日、22mまで延長、○月○日、27mまで延長、特に問題なし。○月はチームCB時27mに制限。○月○日内側上顆部の炎症の疑い→ノースローを指示。○日再確認、バッティングにて症状再発、近医受診、○月中旬まで再度骨化を待つスローイング再開予定。○月○日再確認、10mでのスローイングドリル再開。○月○日も10mのドリルのみ、○日リカバリー。○月○日、○日も前週と同様ドリルのみ。○日、10mドリル+15m20球。○日医師より投球再開許可ありと報告、○日はCB確認できず。○日22m、○日27m、○月○日27mまで、○月○日32m、○日は27mまでのCB、○月○日40mまで延長、特に問題なし、○日・○日は40m連投を予定。

●●(3年)右肘

離断性骨軟骨炎、○月よりノースロー、近医によるチェックアップは2週間おき、○月○日時点でまだ投球再開指示はなし。自宅で行える前腕の筋力強化訓練を指導。次回診察日○月予定。○月○日スローイングドリル開始、○月○日15mまで延長。○日、○日連続で15mまでのCBとドリル3種類、○日欠席予定のため、○日は牛島がいなくても3種類のドリルを各20球ずつ(本人には指示してあります)。

○月○日のトレーニング

午前

2年・3年

140m8本(持ち時間 2・3年 40秒 / 制限時間 3年 32秒、2年 35秒)→ステップアップツイスト 15回左右 2セット、を 3ローテーション

午後(1年も合流)

側臥位からのゲットアップ、背臥位からのゲットアップ各 15回 2セット左右