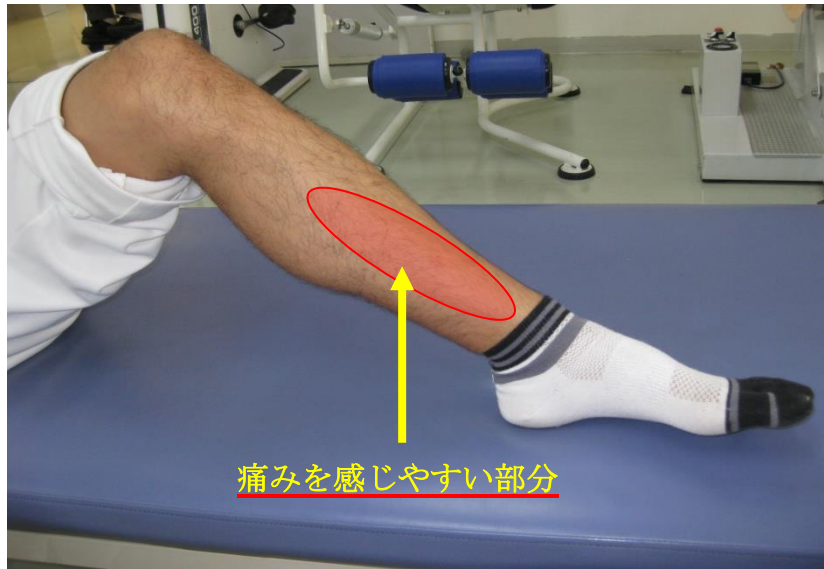


シンスプリント

症状と原因

ランニングやジャンプなど、スポーツ動作の反復によってすねの内側に痛みが出る疾患です。

スポーツの中でも特に陸上競技選手やランニング愛好者に多いとされ、後脛骨筋を中心としたふくらはぎの筋肉の使い過ぎによって筋の付着部に負担がかかり、炎症を起してしまうことが原因だと言われています。



診断 上記症状と指で押す時の痛み、腫れの状態を診ますが診断確定のためX線検査（レントゲン）を行います。

予防と治療

炎症がある時や、運動したあとはアイシングを行ってください。

10分～20分程冷やします。



R：安静

I：冷却

C：圧迫

E：挙上

ポイント：炎症（腫れや痛み）が起こっている状態をそのままにしておくと、症状の悪化を招くばかりか回復が遅れる原因にもなります。RICE処置は炎症症状を緩和し、回復を早める手段となります。

ストレッチ

シンスプリントは、ふくらはぎの筋肉が硬くなるとさらに症状が悪くなることがあります。そうならないように、ストレッチを行って、ふくらはぎの筋肉をやわらかくする必要があります。

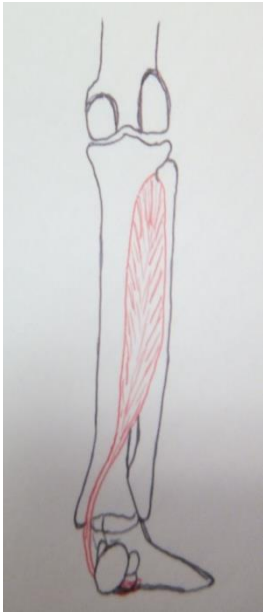
腓腹筋（ひふくきん）



ヒラメ筋



後脛骨筋（こうけいこつきん）



斜め後ろからみた図



真後ろからみた図

ポイント：雑誌や低い段差などに小指側を置き、膝をピンと伸ばしましょう。この時に、体が前に傾かないように注意が必要です。

部活動や定期的な運動をされている方へ

シンスプリントは、ふくらはぎの筋肉に繰り返し強い負担がかかることで起きてしまう疾患です。しばらく運動を休んで症状が落ち着いても、運動を再開すると再発してしまうリスクが高いため、日頃から運動後のケアや柔軟を意識して行う事が重要となります。

*** 何か分からないことが御座いましたら、当院までご来院ください。**