

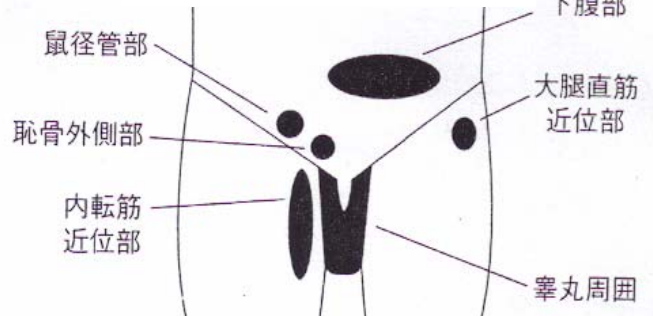
はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 ^{やすひろ} 靖洋」です。



今回は、『**グロイン・ペイン**』について説明します。

グロイン・ペイン

^{そけいぶ}
：**鼠径部周辺の慢性的な障害**
⇒ **鼠径部やその周辺に痛みが生じる**



痛みが出やすい場所(仁賀定雄氏の文献より引用)

どのような症状？

⇒ ランニングやキック動作、急激な方向転換など
腹部に力を入れたときに痛みが生じる

何が原因で痛い？

- ・ 恥骨結合炎
- ・ 腹筋群の損傷
- ・ 内転筋の損傷
- ・ 鼠径ヘルニア
- ・ 腸腰筋の損傷
- …など様々な原因が考えられる

そのため一度、病院
で鑑別診断を受け
る必要があります。



ちこつけつごうえん
恥骨結合炎のレントゲン写真

じゃー何をすればいいの？

⇒ 体や脚の筋肉の柔軟性を高めて、バランスよく体を動かすようにする。



四つ這いになって図のように
片手・片足を挙げます。



バランスが崩れないように、挙げていた手
足を曲げて膝と肘をくっつけていきます。

運動を行う時には
口から息を吐きなが
ら行いましょう。
痛みが出るときに
は無理に行わない
ようにしましょう！



片膝立ちになって
両手を挙げます。



体をひねって、お尻や背
中の筋肉を伸ばします。



片足を台(椅子)に
乗せて立ちます。



体をひねって、股関節周
りの筋肉を伸ばします。

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。