

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 靖洋^{やすひろ}」です。



今回は、『^{しょうこつこつたんえん}踵骨骨端炎』について説明します。

それって何..?

踵骨骨端炎(別名:セーヴァー病)

:踵骨の^{はくり}アキレス腱附着部に発症する部分剥離。

活動性の高い学童期(小~中学生)において、筋肉の使いすぎにより、踵骨(かかと)骨端部に炎症が生じる



いたい
痛いっ!!

で、どうなるの?

- ⇒ かかとが痛くなる
- : 特に走ったり、ジャンプしたり衝撃が加わると痛い!
サッカーだと軸足が痛くないやすく、ヒールキックを
するとかかとに衝撃が加わり痛くないやすい!



踵骨骨端部

じゃー何をすれば予防できるの?

- ⇒ 足の筋肉の柔軟性を高めて、適切な関節運動を保つ!!

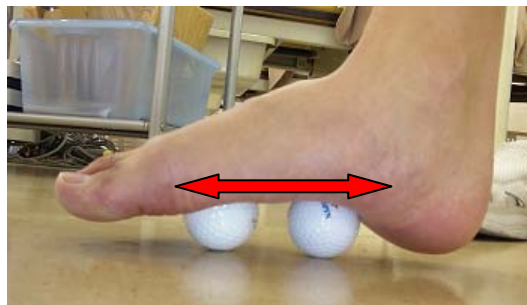
実際のレントゲン写真

ここが痛い..

予防体操



足指でタオルを手繰っていく



足裏をゴルフボールでゴロゴロ
(お父さんに借りて下さい)

また、もも裏やふくらはぎ、アキレス腱のストレッチも
十分に行ってください!

(前号に載せたストレッチを参考にして下さい)

- ※ 痛みが出た時はまずは安静(アイシング)にして下さい。
近くの病院・診療所に診てもらう事をお勧めします。



土踏まずにタオルを入れて踏み潰す
(足指と同じ方向に膝を曲げて行います)



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。