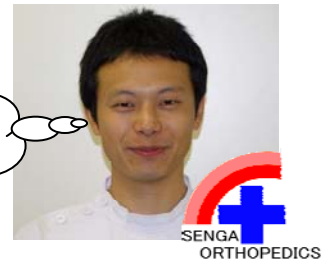


はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋<sup>やすひろ</sup>」です。

# 今回は、『**腸脛靭帯炎**』について説明します

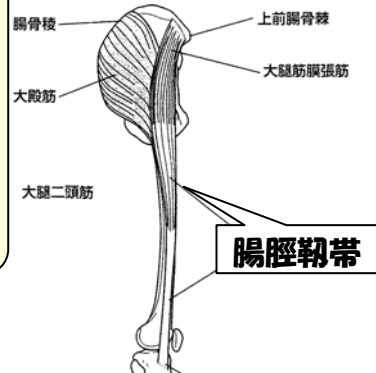
太ももは  
柔らかく！



なんじゃそいゃ…？

**腸脛靭帯炎** ⇒ 別名：**ランナー膝<sup>ひざ</sup>**  
：太ももの靭帯が、骨に擦れて炎症を起こす  
⇒ 膝を曲げ伸ばしすると外側が痛くなる！  
走る時に痛くなる事が多い  
(だからランナー膝なのだ…)

これが腸脛靭帯だ！



この辺が痛い！



どういう人がなりやすいの？

⇒ 走ったり、ジャンプなどの動作を行う人

特に…

- ・ 太ももの外側に力が入りやすい
- ・ 膝が内側に向きやすい
- ・ 股関節や足首が固い



④ 運動療法のための機能解剖学的触診技術

こんな走り方をしていないですか？



じゃーどうやって予防しよう…？

⇒ 関節の動きをよくして、負担をかけないようにする！  
太ももを柔らかくする！

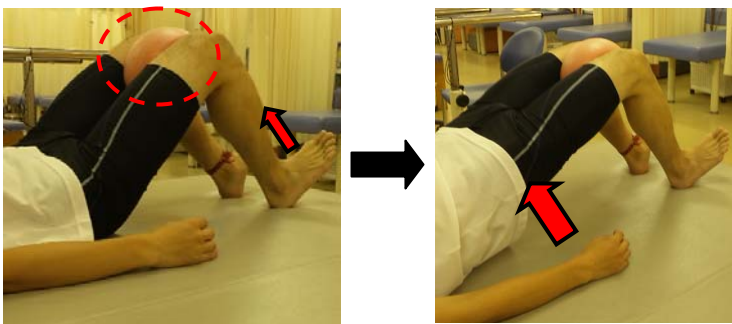
予防体操

大腿筋膜張筋のストレッチング



仰向けになって両脚を左右にゆらしませう。この時に両手で股関節を押さえましょう。出来るだけ力を抜いて行いませう。

お尻上げ運動(ブリッジ動作)



仰向けで両膝を曲げた状態になります。つま先を床から浮かせて、お尻をゆっくりと上げていきます。この時に膝の間に物(タオル)を入れませう。

立木のポーズ

片脚で立ちます。この時に、両手を頭の上で合わせて、片方の足を膝の内側につけて立ちます。(何秒くらい立っていられますか?)



筋力トレーニングは重要ですが、バランスよく行いませう。固い筋肉よりも柔らかい筋肉の方がいいですね！！

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。