

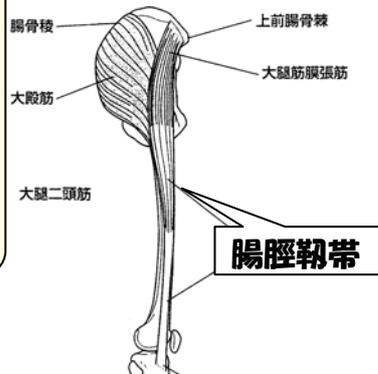
今回は、『**腸脛靭帯炎**』について説明します

ちょうけいじんたいえん

なんじゃそいや…?

腸脛靭帯炎 ⇒ 別名：**ランナー膝**
 : 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！

足が前に大きく出ている…

膝が内側に向いている…

予防体操

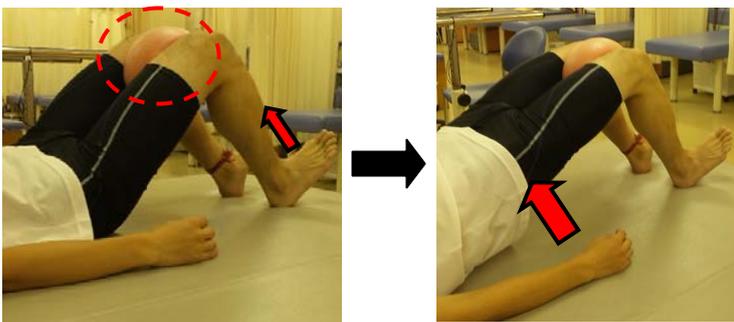
だいたいぎんまくちょうきん

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

かたあし

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。