

シンスプリント

： 反復する運動(ランニング、ジャンプ等)などを繰り返して、^{けいこつ}脛骨に痛みが生じるスポーツ障害

けいこつ
脛骨

ここが痛い!

※鳥居 俊 著

基礎から学ぶ! スポーツ障害より

※レントゲン・MRIなどで画像での鑑別診断をする必要があります。一度、病院で診てもらいましょう。

どのような症状?

運動開始時や急な方向転換、ジャンプ着地などによって痛い

⇒ 鈍くてスキスキした痛み

また、指で押すとスキッと痛くて腫れたり、触ると熱を持っていたりする

疲労骨折とは違うの?

シンスプリント: 骨と骨の間の膜(骨膜)の損傷

疲労骨折: 骨そのものの損傷 ※ 同時に発生することもまれにある

じゃー何をすればいいの?

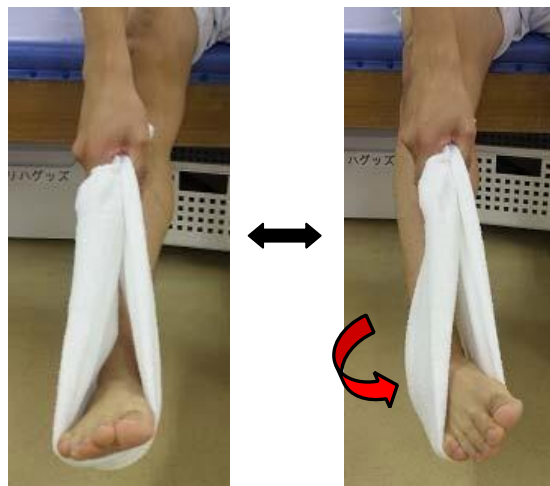
⇒ 運動前後でストレッチを行う。また、足首周りの筋肉を鍛える!

「テーピングによる予防」



「ヒラメ筋のストレッチ」

後ろあしの膝を曲げて、ふくらはぎの筋肉をゆっくりと伸ばします。



「後脛骨筋の筋力強化」

上図のように足の裏にタオルを通して、足首を内側にひねりましょう。この動作を繰り返し行います。



少し引っ張る

