

シンスプリント

(過労性骨膜炎)について

伊佐整形外科

理学療法士 福原大夢

シンスプリント(過労性骨膜炎)とは？

春先～6月にかけて発症しやすく、走り込みの時期や急激に運動量が増え**過活動(オーバーユース)**となることが原因の一つです。



「**扁平足**」であることでランニング、ジャンプの際に衝撃を吸収できず、ふくらはぎの筋肉やすねの骨に負担がかかることで発症します。

症状

「**すねの骨(脛骨)**」の内側～後面に痛みがでることが特徴です。
腫れや熱感を伴うこともあります。

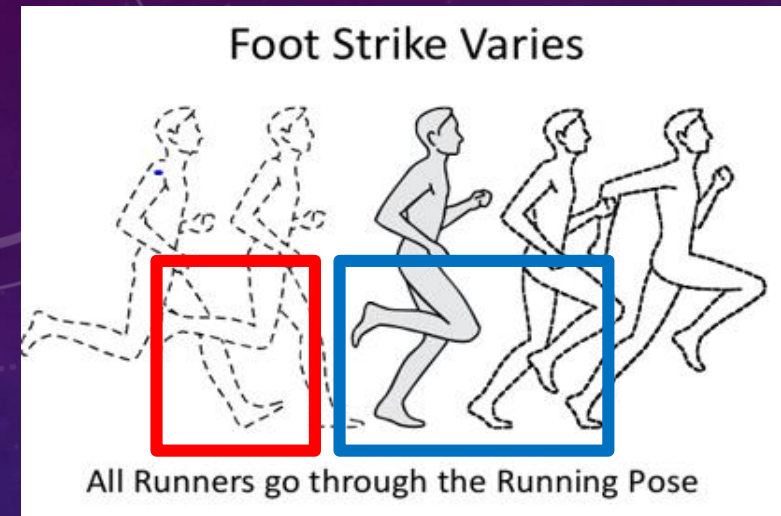
競技: 陸上競技、バスケットボール、バレーボールなど



シンスプリントは二つに分けられます。 一般型と重症型の特徴

一般型: 走っていると、蹴り出す時に痛み

重症型: 走っていると、踵をついた時に痛み



注意してほしいチェックポイント!!

- 運動後にのみ痛みがあるか
- 運動中に痛みがあるが、パフォーマンスに影響がない
- 運動中に痛みがあり、パフォーマンスに影響する
- 休んでいるときにも痛みが持続する



運動中に痛みがあり、パフォーマンスが低下する、休んでいるときにも痛みが出るようになれば、**安静、再発予防**などの治療が必要になってきます。

安静と治療

パフォーマンスが低下し、休んでいるときの痛みは「休めの合図」です。

- ✓ 部活動、スポーツを休む(安静)
- ✓ 熱感を伴う場合は、icingをする
- ✓ ここがポイント!!

再発予防、スポーツ復帰を目指すため、
ストレッチや筋力強化を図り、筋肉の質を高める



一般的な処置として...RICE処置があります

Rest: 安静

Icing: 冷却

Compression: 圧迫

Elevation: 挙上



治療(ストレッチ編)



☆足底筋群

足の裏の筋肉が固くないですか？

足の指をつかんで

しっかりと伸ばしましょう♪

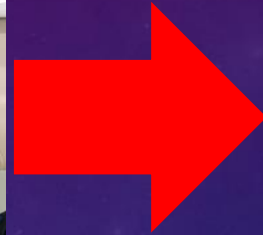


☆後脛骨筋エクササイズ

つま先をつかんで、

足の裏を見るように手前に引っ張りましょう♪

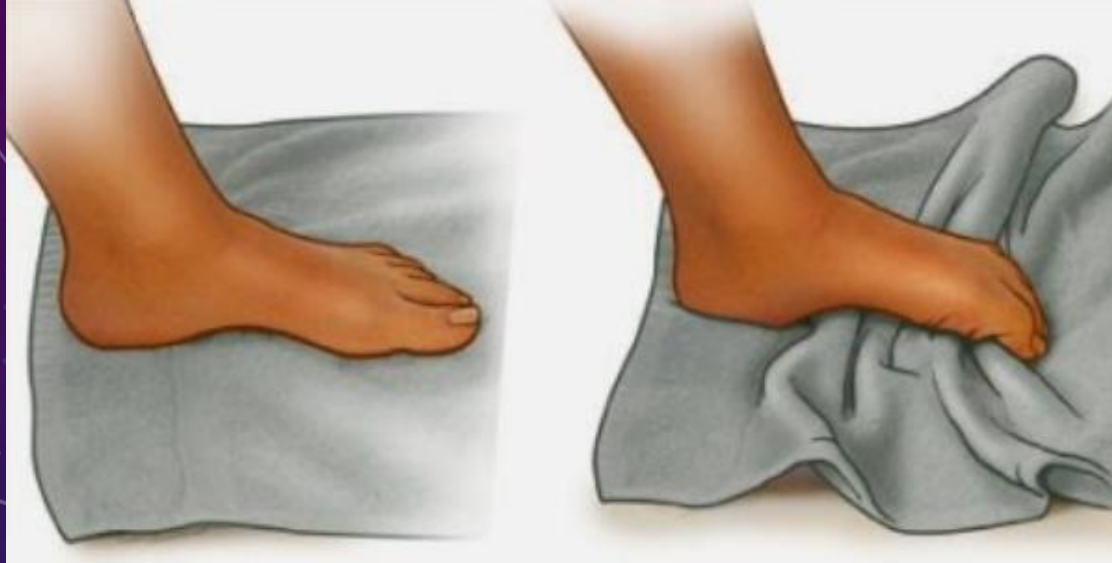
治療(ストレッチ編)



☆長母指屈筋エクササイズ
踵を固定して

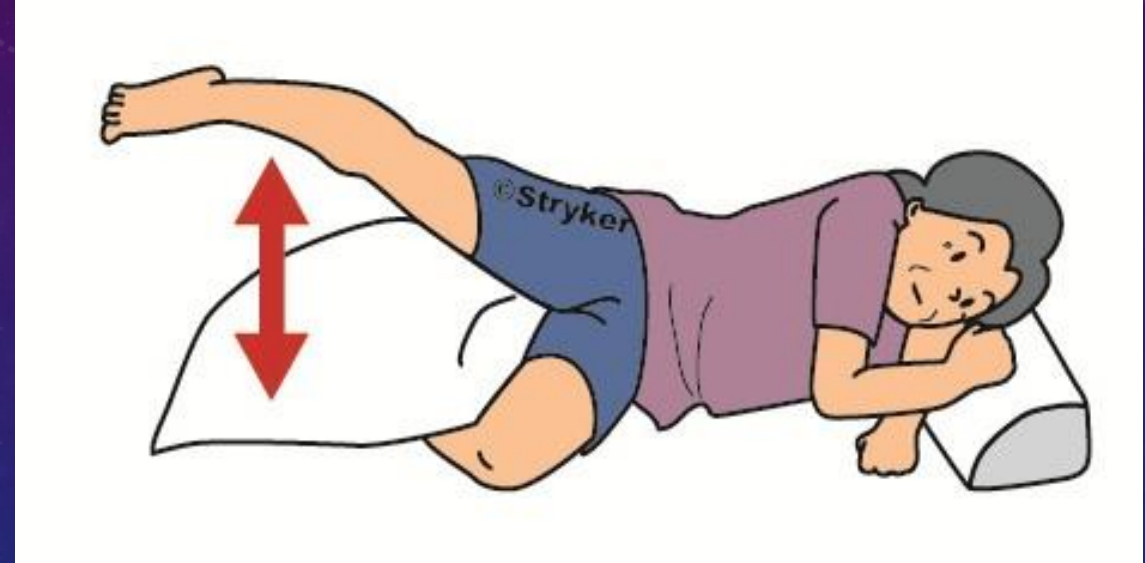
足の指の曲げ伸ばしを繰り返して、筋肉の滑走性改善を図りましょう♪

治療(筋力強化編)



☆タオルギャザー

足の裏の筋肉(足趾屈筋群)の
筋力強化運動をしましょう♪



☆股関節外転筋力強化

足の付け根の横の筋肉を鍛えて、
足の支える力をつけましょう♪

治療(運動学習編)



疼痛なし
KBWスムーズ

スポーツ
復帰

☆NBW (Knee Bent Walk)

股関節・膝関節・足関節のスムーズな動きを意識してみましょう♪
踵からの急激な着地とならないように注意しましょう！

※約1ヶ月経過すると、スムーズにできるようになってきます。