

シンスプリント

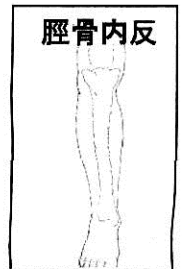
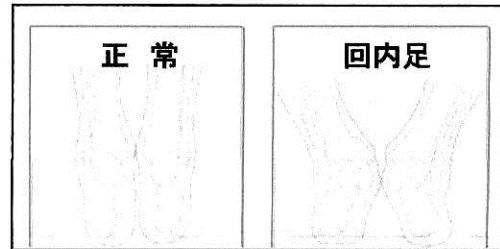
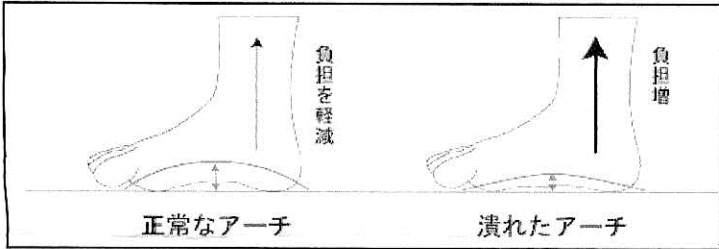
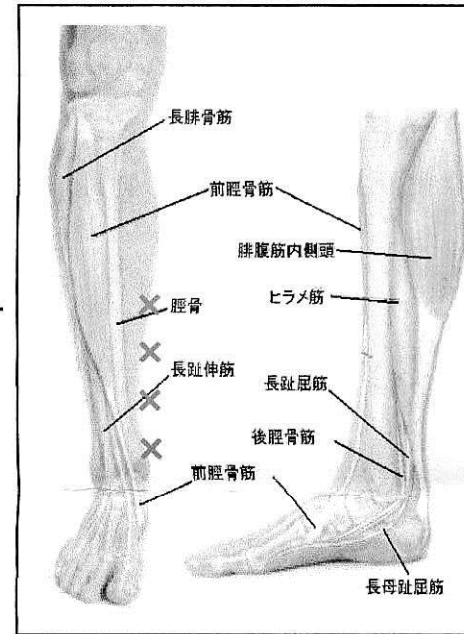
症状

ランニングやジャンプの使い過ぎによって、すねの骨(脛骨)の内側 3分1 付近に刺激(衝撃・荷重・捻れ)が加わりランニング・ジャンプ時に痛みが出るスポーツ障害

- ①骨膜が炎症を起こす(疲労性脛骨骨膜炎)
 - ②足首や足の親指で地面を蹴る筋腱(長趾屈筋・後脛骨筋・ヒラメ筋)が炎症を起こす
- * 多くは①と②の混合型

原因

- ①自分の筋力以上に走りすぎた 筋力が弱い 練習の量・質が上がった(O・U・S)
- ②筋腱に柔軟性がなく強い張力が加わった(O・G・S)
- ③下肢のマルアライメント(X脚 回内足 O脚 脛骨内反)→脛骨内側にストレス
- ④接地がトゥ・アウト 重心線が足の内側にかかる コーナー走など
- ⑤テイク・オフの時足先が外側へ流れやすい 偏平足や外反母趾など
- ⑥ランニングフォームの不良 (ニー・イン or アウト 母趾球で蹴り出していない)
- ⑦シューズの内側のすり減り 踵の外側のすり減り ソールが薄い・硬い 練習走路が硬い 凹凸路(クロカンなど)
- ⑧疲労(アーチの低下) 足関節の捻挫グセ 体重のコントロールにも注意



治療

- ①超音波 ②中周波 ③微弱電流 ④クライオ ⑤温熱療法 ⑥マッサージ ⑦ストレッチ ⑧足底板 ⑨湿布 ⑩経過チェック

セルフチェック (分類)

- I度: 練習終了後に痛む 圧痛あり 練習に支障なし (ケアをしながら練習は継続する)
- II度: 練習開始時・運動中・終了後に痛み、練習に支障あり (練習の量・質を落としてケアをしながら練習を継続する)
- III度: 日常生活(歩行時など)で痛む 練習不可能 (練習を中止する)

セルフケア (リコンディショニング)

- ①ストレッチ(30秒 5セット) セルフマッサージ(2~3分)
- ②アイシング・交替浴(練習後・入浴時)
- ③テーピング(ホワイト・キネシオ)
- ④体重管理 休養
- ⑤アーチ低下防止 竹踏み(100回) 足指の運動(タオルギャザー 20回 マーブルピック 20回 グーチョキパー20回)
- ⑥足関節周囲の強化(チューブ 10回 3セット) トゥ・レイズ(イスに座りつま先の上げ下ろし 30回 3セット)
- ⑦カーフレイズ(ふくらはぎ筋力強化 20回 3セット)
- ⑧スクワット(膝とつま先 20回 3セット)
- ⑨バランストレーニング(バランスディスク)
- ⑩エアロバイク・プール歩行(S・C・K・C)
- ⑪ニーベントウォーキング(大股歩行 ゆっくりやる 20m・3セット) ジョギング(芝生や土の上)
- ⑫経過観察 ランニング・ジャンプ(長距離:練習量の調整 短距離・跳躍:スピード制限・スパイク)

疲労骨折との鑑別診断

骨の膨隆を触知 : 検査(レントゲン:約2週間後 MRI:早期より骨筋腱まで診断可能)

トレーニング (シンスプリント)

すね・ふくらはぎ・足首・足の裏などのストレッチや筋トレが効果的です
ゆっくりやること いっぱいまで動かすことがポイントです

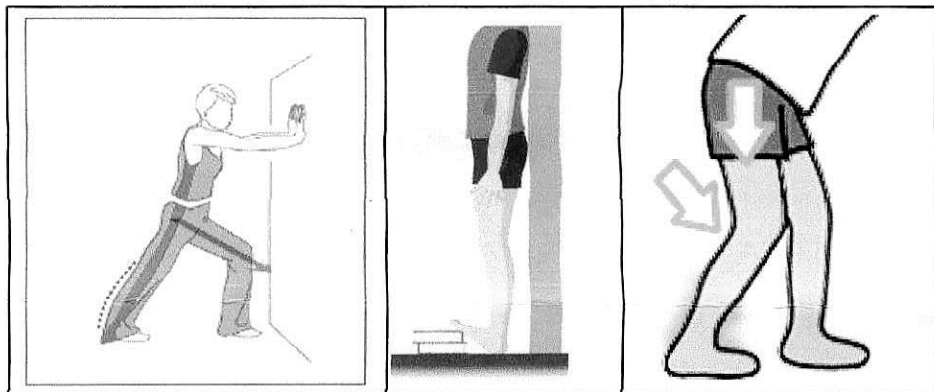
【ふくらはぎのストレッチ】

ふくらはぎ～アキレス腱を伸ばします

膝を伸ばして行えば腓腹筋

膝を曲げて行えばヒラメ筋 後脛骨筋など

(しっかり伸びるところで 30 秒)



【足の裏の筋トレ】

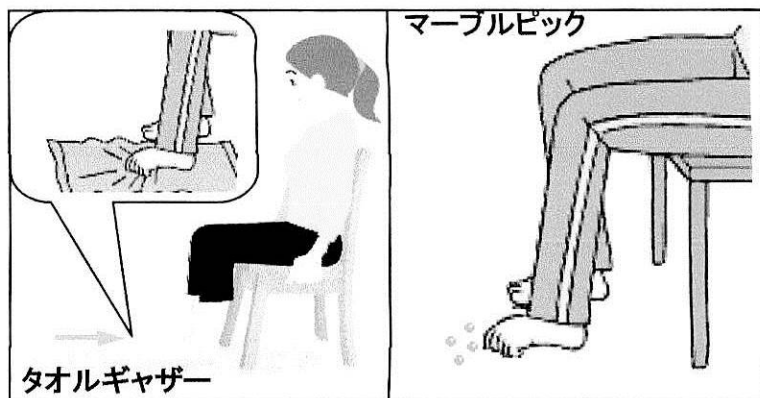
足のアーチを形成する筋肉の強化

<タオルギャザー>

足の指でタオルをつまみ引き寄せる (ゆっくり大きく)

<マーブルピック>

足の指でビー玉などをつまんで持ち上げる

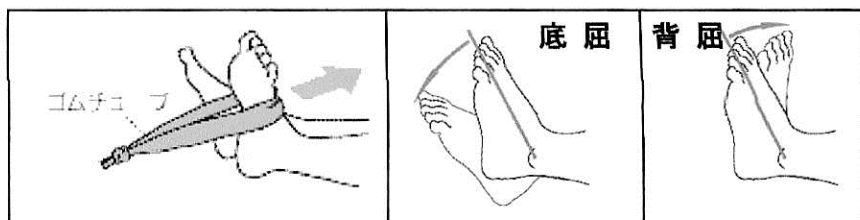


【チューブトレーニング】

すね・ふくらはぎ・足首周囲筋の強化

チューブを足先に掛けて、抵抗を加えた状態で

底屈・背屈運動 内返し・外返し運動



【カーフレイズ】

ふくらはぎの強化

①段差に踵が出るように立つ

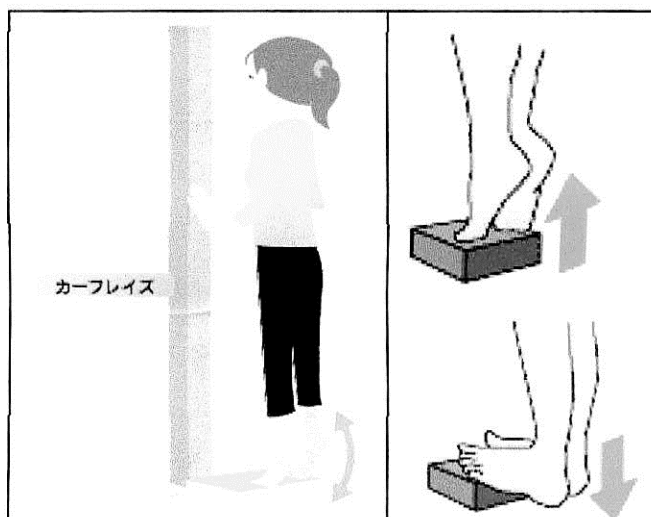
②ゆっくりとつま先立ちをする

③ゆっくりと踵を下し、床にはつけない

繰り返し上げ下げを可動域いっぱいまで行う

膝を伸ばして行くと腓腹筋

膝を曲げて行くとヒラメ筋 後脛骨筋など



【トゥレイズ】

スネの筋肉強化

イスに座り、床に足を置いて踵を支点につま先の上げ下ろしを

可動域いっぱいまで繰り返し行う

