

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

すねが痛むスポーツ障害 シンスプリントの予防

指導／国立スポーツ科学センター 副センター長 奥脇 透 先生

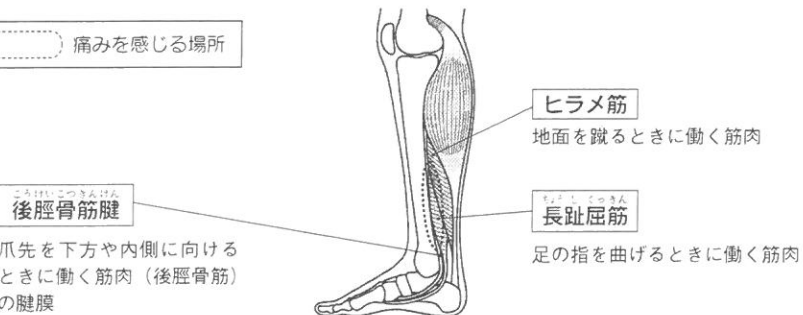
走るとすねの内側に鈍痛が起こるスポーツ障害をシンスプリントといいます。長く走ったり、ジャンプが多かったりする運動で起こりやすく、運動を休止することで痛みは軽快します。痛みが治まらず、長く続く場合は整形外科を受診します。



シンスプリントは、走る時間が長い陸上や、急なダッシュやジャンプ、踏みとどまるような動きが多いサッカー、バスケットボールなどのスポーツによく見られます。

シンスプリントで痛む場所

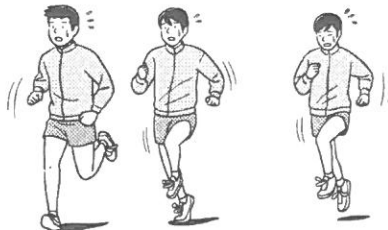
痛みを感じる場所



これらの筋に、強い牽引力が繰り返し働くことにより、その腱膜や筋の起始部である骨膜に微小損傷が起こり、すねの内側下方に痛みを生じます。

シンスプリントの原因

1. 運動量の増加・柔軟性や筋力の不足



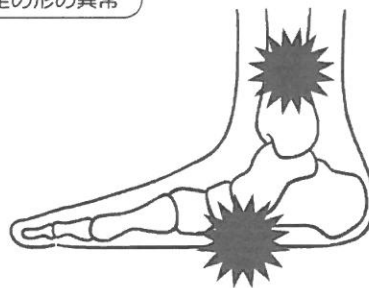
急激な運動量の増加や、足の関節の柔軟性、膝からくるぶしまでの筋力が不足している。

2. 運動環境の不備



クッション性のない靴や、硬い路面で運動する。

3. 足の形の異常



扁平足とは

人の足底は本来アーチ形になって、足の骨の周囲にある筋肉や腱、靭帯などで支えられています。扁平足は、これらのアーチを支える組織が何らかの原因で変化し、支えられずに平らになっている足のことです。

扁平足などで、体に負担がかかりやすい足のつくりをしている。

シンスプリントの予防

足首の硬さを改善する



かかとを床につけたまましゃがみ込む。

ふくらはぎの筋の硬さを改善する



足を前後に開き、前方に体重をかけ、後方のふくらはぎを伸ばす。

足底のアーチを保持する



足の指でタオルをつかんで引き寄せ、タオルの端が来るまで繰り返す。