

シンスプリントってなんだろう？

多くの場合、不快感は運動開始時に現れ、そのあと消えて運動が終了するとまた戻って来たりします。症状が進むにつれ、不快感は段々ひどくなり、運動している最中はずっと持続するようになります。そして最終的には、ベッドから起きる時や日常生活の他の動作の最中にも痛みが伴うようになってしまいます。

この障害はランナーに多くみられますが、どんなスポーツでも、シーズンの始めや新学期に新入部員がハードなトレーニングを集中的に行った場合に頻発します。硬い地面の上を繰り返しランニングする、足部を背屈させる(つま先を上げる)筋肉を過剰に使いすぎる、などが原因となります。

春先にかけてのシーズン前のコンディショニングは、屋内の硬い地面(コンクリートなど)の上で行われたりもします。シーズン入りする前に十分なトレーニングをしていない選手は筋力が弱く、こうした環境も手伝って、障害の発生に拍車をかけてしまうのです。

なぜシンスプリントになるんだろう？

人間の足は「骨の組み合わせ」(図1)と「それを補強する筋肉」(図2)で上からのし掛かる体重に耐えています。



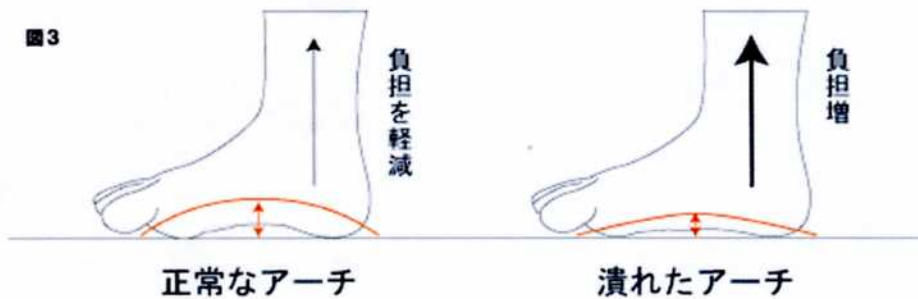
図1

通常は筋肉と骨の組み合わせが共同して上からの力に耐えています。何らかの理由でどちらかが役目を果たせなくなると、もう一方がそれを補わなければなりません。足部にはアーチ(土踏まず)と呼ばれるものがあり、これが機能すれば衝撃を吸収してくれますが、このアーチが潰れてしまうと衝撃吸収がしっかりとできなくなり、さらに骨の配列が崩れ、足底から関節、下腿部の骨や筋肉に大きな負担がかかります。(図3)



図2

図3



このような状態が長時間続くと仕事量の増えた筋肉や骨は徐々に異常を訴え始めます。異常の訴えは「痛み」としてスネの内側などに現れます。



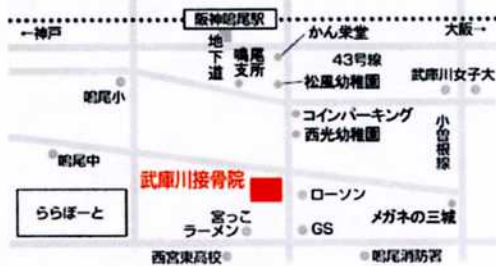
※詳しい内容は、かない学園健康講習会を毎月行なっておりますのでご参加ください。どなたでも参加できますのでご連絡お待ちしております。

かない鍼灸接骨院 西宮院

☎ 0798-41-3460

〒663-8184 兵庫県西宮市鳴尾町4-5-6

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
7:00~8:00	●						
8:30~11:00		●	●	●	●	●	※
16:30~20:00		●	●	●	●	●	

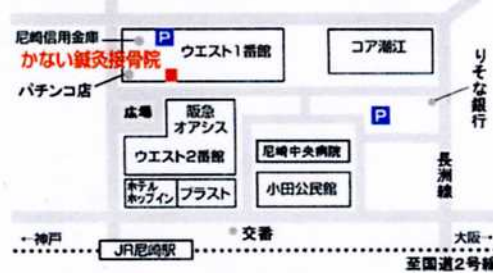


かない鍼灸接骨院 尼崎院

☎ 06-6499-2450

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江1-22-1 アミング潮江ウエスト1番館1F

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	※	●	●	●	●	●	●
13:00~15:00		●	●	●	●	●	●
17:30~21:00		●	●	●	●	●	



かない鍼灸接骨院 <http://www.8897060.com>
 (西宮院) 0798(41)3460 (尼崎院) 06(6499)2450