

むろた新聞

《シンスプリントとは?》

スネの内側の痛みと共に圧痛押しした痛みが発生します。ランニング、ジャンプ、ストップ、ターンが多いスポーツによく起こります。

《なぜ起こるの?》

原因は様々で

- ① ふくらはぎの筋肉が張って硬い
- ② 土踏まずがなく、足をついた時のクッション性が少ない
- ③ 膝が内側、足先が外側を向いて走っている
- ④ 練習量が増えた
- ⑤ シューズを変えた、中敷が磨り減っている
- ⑥ 硬い路面を走っている

など様々です。



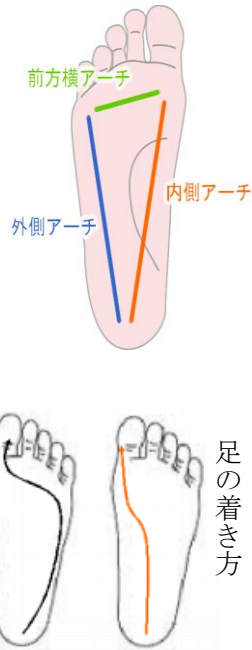
《アーチの低下とは?》

原因②であげた、土踏まずの部分をアーチといえます。

足には3つのアーチがあります。(左の図参照)アーチはスネ周辺の筋肉が作っていて、筋肉のアンバランスや、歩き方により、アーチが低下し、シンスプリントの原因や扁平足、足の裏に痛みが出たり、足の形が変形し(外反母趾など)様々な怪我を起こしてしまいます。

黒矢印が良い

足の着き方



《アーチを作るには?》

椅子に座って、つま先や、踵を上げるトゥレイズ、カーフレイズや、タオルを指で引き寄せるタオルギャザーをすることで、アーチ低下の改善になります。



《予防、改善するためには?》

運動後は痛みがある所をアイシングし、普段からストレッチや、歩き方を意識し改善しましょう。

ストレッチはアキレス腱を伸ばしたり、竹や小さいボールで足の裏を刺激しましょう。

テーピングはキネシオテープ(茶色の伸びるテープ)で足の甲内側から、足の裏を通り、痛みがあるところに沿って膝に向けて貼ります。アーチをさらに上げる場合は、もう一周足の甲と裏を通るようにすると、よりアーチを作ることが出来ます。



むろた鍼灸整骨院

もし怪我等でお困りの際には、是非むろた鍼灸整骨院へお越しください。



Tel. 047-407-1912

平日 9:00-12:45・15:30-19:45
土曜 9:00-12:45 日・祝は休診