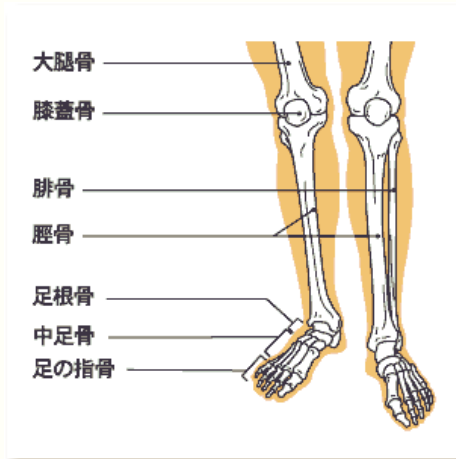


<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第1回 【アキレス腱炎 および アキレス腱周囲炎】

下腿(かたい)の部分には脛骨(けいこつ)と腓骨(ひこつ)という2本の骨があり、常に全体重を支えているために、運動などでケガをおこしやすいところです。特に裏側のふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋(かたいさんとうきん)といい、腓腹筋(ひふくきん)とヒラメ筋からなり、この2つの筋肉の腱が合わさりアキレス腱となり踵(かかと)骨につきます。)は、運動時にとりわけ強い負担がかかりやすいためアキレス腱の炎症がおこりやすいのです。



特に、ジャンプの多いスポーツやダッシュやランニングなどの多いスポーツで起こりやすいのです。これらの運動で繰り返し多く使いすぎることにより、炎症が生じてきます。

症状は、アキレス腱の痛みで、特にアキレス腱の付け根に多く、初期の段階では、朝の起きた時や運動のはじめに痛みがでますが、動かしていると次第に痛みが軽くなることが多いのです。しかし、症状が長く続くと炎症が強くなり、運動をしても痛みが楽にならずに程度も悪くなり、アキレス腱の周囲に腫れが生じて、押された時の痛みも強くなってきます。



予防としては、普段から、ふくらはぎの筋肉のストレッチをしっかりと行い、特に運動前後では、念入りに行うと良いでしょう。

そして、症状が出たときには、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。