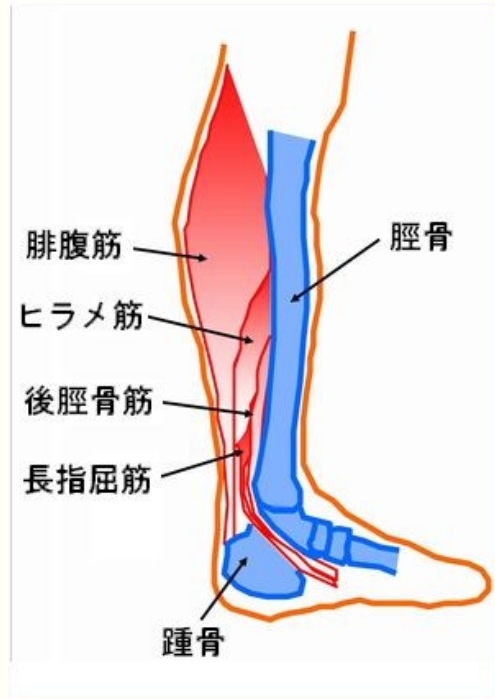
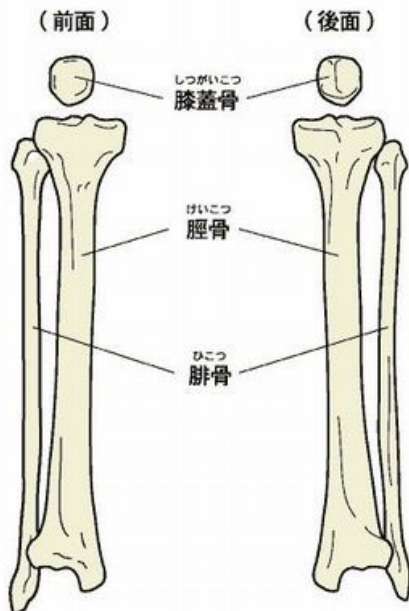


第10回 【シンスプリント】

シンスプリントとは、疲労性骨膜炎※（ひろうせいこつまくえん）とも言われます。

■ 膝蓋骨・脛骨・腓骨

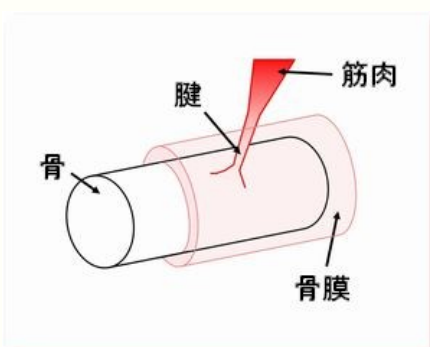


足首を伸ばす筋肉や、足の指を曲げる筋肉には、ヒラメ筋、後脛骨筋（こうけいこつきん）、長指屈筋（ちょうしくつきん）などがあります。これらの筋肉は、脛骨の後面から始まっているので、これらの筋肉が働くと、筋肉が骨についているところで、引っ張られることにより炎症を起こしたり、また、筋肉から腱に変わる部分で、過度の伸縮により炎症が起きてくるのです。

バレーボールやサッカーやバスケットボールなど、長距離のランニングや長時間走ったり、ジャンプを繰り返し行うことにより起こしやすくなります。特に、硬い路面などでは、足に負担がかかりやすいため、障害が起こりやすくなります。

症状は脛骨の内側の際の中・下1/3の境界部付近に起こり、痛みや腫れ、その周辺の押したときの痛みがみられます。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。



※ 筋肉は骨につく際には、腱に変わって骨につきます。骨は骨膜（こつまく）に包まれているため、筋肉は骨につく際には、腱になり骨（骨膜）に付くのです。この場合、骨膜炎とは腱の付いている場所での炎症のことを指しています。