



まつさか整骨院

NEWS LETTER Vol. 53

子供たちの伸び伸びスポーツできる身体づくりをサポートしています。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪のトレー
ナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



先日、松阪市内の高校でバレーボール部に所
属している選手が来院され、
「足が痛いのです。特にすねの部分が…」
と相談を受けました。



詳しく診察させてもらったところ、「シンスプリント」であると分かりま
した。

スポーツをしている子供に多く発症するシンスプリント
は、繰り返しのランニングやジャンプを過度に行った場
合に発症しやすい障害で、過度の運動量、運動時間、運
動内容、日数またはフォームの変更、硬い路面、薄く硬
いシューズ（踵の摩耗）、下肢の形態異常（O脚、回内足、
扁平足など）、股・膝・足関節の柔軟性低下、足関節可動
制限などが発生の誘因とされています。

シンスプリントの治療法は、他院では運動を中止して安
静にするように指導することが多いようですが、実はそ
れだけではなかなか改善には至りません。

すねの骨の内側に痛みを感じる症状ですが、問題は足首、
膝関節、股関節の動作不良も考えられます。

具体的例を挙げると、

- ・足の土踏まずが、無くなっている
- ・膝が内側に入りやすい
- ・股関節が外に行きやすい
- ・がにまたで立つ、歩く
- ・姿勢が猫背であったり、身体にゆがみがあったりする
など、様々な要因が関係します。

当院では、シンスプリントの症状の場合、痛みのある患
部だけでなく、足首、膝、股関節など広い範囲を検査し、
原因を突き止めたうえで治療を行います。

本当にどこが悪いのかを突き止めたうえで、痛みをとる

治療を施しつつ、そうした痛みとサヨナラするための予
防法となるストレッチ体操の仕方をサポートしています。
先月号でご紹介した背筋のトレーニングは、シンスプリ
ントの治療や予防に効果的です。

私は、バレーボールに限らず、サッカーや野球、バスケッ
トボール、陸上競技など、あらゆるスポーツにおいて、
「どうしたら力が無理なく発揮されやすく、そして、身体
を傷めずケガをし難いフォームなのか」
を知っています。

なぜなら、私は体育の教員免許やスポーツトレーナーの
免許を持っている上、実際にスポーツの現場に出て経験
を積んできているので、スポーツにおける身体の使い方
に精通しているのです。

選手一人ひとりの個性を大事に、ケガを招いた本当の原
因を分析し、それに応じた治療やストレッチ、トレー
ニングのサポートをさせて頂いています。

整形外科に既に通院されている場合でも、お気軽にご相
談ください。

小学生から大人まで、痛みから自由になることを患者さ
んの視点でサポートしています。

スポーツ障害もお任せください。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしく
お願いします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ TEL/FAX：0598-52-3113

■ 診療時間：午前 8：30～11：30

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

※土曜日診療時間：8：30～13：00

午後15：30～19：30