

地元で安心して通える、地域に根差した整骨院を目指しています！ まつさか整骨院 院長 濱口です。



三重高校女子サッカー部、
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



今月は「**スポーツ選手に起こりがちな痛み**」についてご案内したいと思います。

夏から秋にかけて季節が移り替わる今日この頃。
中学、高校の部活動や様々なクラブチームで新チーム
が結成されて、試合が行われる機会も増えていること
でしょう。

今までは試合に出る機会が少なかった選手でも、いよいよレギュラーとして活
躍する機会が巡ってきて、使命感や責任感を強く抱いて日々の練習や試合に向
かっている選手も少なくないと思います。



そうした使命感や責任感からついつい無理をしてしまい、身
体に痛みや違和感を覚えているにもかかわらず、休息や治療
を先延ばしにして、結果的に大きなケガを招いてしまう事例
があります。

そこで、今回のニュースレターでは、様々なスポーツ障害に
ついてご紹介したいと思います。

足関節捻挫

捻挫は痛みが取れたからと治療を中止してしまったり、「こ
れぐらいの痛みなら辛抱できる」と放っておくと、何度も繰
り返したり、日常生活のな些細な動作でも痛みを感じてしま
います。

十分な治療で治さないと運動機能が抑制されたり、運動能力
の低下をもたらすので、スポーツ活動の上、非常に危険です。
痛み・可動域の早期改善と再発防止のために早期の治療が大
事です。

腰椎分離滑り症

体を後ろに反らした時に痛みが出るのが特徴で、レントゲン
写真で腰椎の骨折が写るようになると約3ヶ月の運動休止
を整形外科より言い渡されるケースがあります。

原因の多くが過度なスポーツからの耐久力の低下、トレーニ
ングと休養のバランス、前後左右の筋力のアンバランスがあ
ります。

腰に違和感、痛みが生じた時は早めの受診をおすすめします。

ふくらはぎの筋肉疲労、炎症

陸上競技やダンス競技など、繰り返しのジャンプやランニン

グにより、ふくらはぎの筋肉が疲労し、炎症を起し痛みが
生じます。これは進展すると疲労骨折につながる疾患でもあ
ります。

足を引きずる動作などが見られる場合は、症状をしっかりと確
認した上、症状が進行する前に、早めに治療の相談を受けて
ください。

足底筋膜炎

ウォーキングや長距離ランナー、ラ
ンニングトレーニングが多い時期に
発生しているスポーツ障害です。

足底筋膜炎の痛みがある時は運動量を制限する事が大事で
すが、なかなか休むことが難しい選手もいます。

当院では症状と治癒過程に応じた治療と専門的なりハビリプ
ログラム、予防措置を取り、最短の競技復帰をサポートして
います。

当院では、院長みずから、選手の体の状態と症状を見極め、
十分なカウンセリングと丁寧な治療と行っております。また
治療にと止まらず、ケガを防止し、アスリートのパフォーマンス
を向上できるトレーニングも指導しております。スポ
ーツ障害で悩んでいる方はぜひ当院にご相談ください。親切か
つ親身に対応させていただきます。

少しでもみなさんの健やかなで豊かな日々にお役にたちた
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。

