

夏に向かって各種スポーツが試合の真っ只中で、中学校や高校では部活動で激しい運動をする機会も多いと思います。

そんなスポーツをがんばる子供たちの夢を応援します！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「**シンスプリント**」についてご紹介したいと思います。

「シンスプリント」という症状をご存じですか？

「shin」は英語で「すね」のこと。

シンスプリントとは、オーバーユース（使いすぎ）が原因で、脛骨の骨膜に炎症が起こるスポーツ障害です。

別名で、脛骨過労性骨膜炎とも言います。



その名の通り、陸上のトラック競技やサッカー、バスケットボールなど、走ることの多い競技の選手に多く見られます。

症状は、運動時や運動後に下腿の内側に縦に長い範囲でズキズキと痛みが生じます。

そして、シンスプリントは筋肉の影響が強いためレントゲン検査だけでは詳細が分からない場合がほとんどです。だから整形外科クリニックで診察を受けてもシップを処方するだけで経過観察になることも少なくないようです。

一方、シンスプリントの痛みは、概ね次のように悪化していきます。

第1段階 運動時のみ痛みがある。

第2段階 運動前後に疼痛があるがスポーツ活動に支障はない。

第3段階 運動前中後に疼痛がありスポーツ活動に支障をきたす。

第4段階 疼痛が強くスポーツ活動は不可能。

初期段階であれば、背筋をするとその症状は緩和されることが多いです。

しかし、子供たちの多くは多少の痛みが生じたとしても、それを誰にも言わず、痛みを我慢して運動を続けることが多いです。

どうしても試合で勝ちたいでしょうし、もし休んだらレギュラーから外されたりする不安もあって、なかなか休むことを選択し難い状況にあることも理解できます。

ただ、痛みをかばって歩き方も変わってしまうことが多いため、足首・股関節・腰など他の場所に大きな負担がかかり、別の箇所でも痛みを引き起こすこともあります。



当院では、前脛骨筋・後脛骨筋という足首の安定性を保つ筋肉の力や足首自体の関節の可動域のチェック、その他姿勢全体と身体の動きを見せていただきながら様々な検査を行うことで、身体の歪みや柔軟性、筋力といった患者さんそれぞれの症状の具体的な原因を共有することを大切にしています。

実は、シンスプリントはどちら側の足に痛みが生じているかによって痛みへのアプローチ方法が違うことが多いのです。

当院では痛みがある場所をただマッサージするのではなく、原因や痛みの度合いに応じて本当に適した施術をご提供することを心がけています。

手技療法や骨盤・背骨の矯正、最新の機械を用いた施術などを組み合わせ、痛みの改善はもちろん、全身の歪みにもしっかりアプローチしていきます。

さらに、ご自宅でもできる簡単なストレッチやトレーニング指導もさせていただきます。

このように、私たちは痛みの改善にとどまらず、痛みが再発しにくい健康な身体づくりまで力を入れています。

当院では、院長みずから、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ひします。

