

15. シンスプリント

● 発症 ●

陸上競技の中・長距離選手やサッカー、バスケットボールなど走ることの多い競技で、中学・高校生の選手(特に新人選手)に多くみられ、疲労がたまったときに発症しやすく、下腿(スネ)の内側に痛みが起こる障害です。



● 病態 ●

運動時および運動後に脛骨中央から遠位 1/3 の内側後方を中心に縦長に広い範囲で痛みがおこる過労性障害で脛骨過労性(疲労性)骨膜炎とも呼ばれてきました。ひらめ筋・後脛骨筋・長趾屈筋などの足関節を底屈する筋や筋膜の繰り返し加えられる牽引による脛骨の骨膜の炎症です。同部位に限局した強い痛みが続く場合は、疲労骨折との鑑別が必要です。



● 発生の要因 ●

1. ランニングの量や質の急激な変化(初心者が急に走り始めた時や走りこみの時期に多く起こる)
2. 扁平足、回内足など障害の発生しやすい足の形
3. 足関節の柔軟性の低下や下腿の筋力不足
4. 足部の疲労による衝撃緩衝能の低下
5. 固いグラウンドや路面での練習
6. すり減ったかかとや、クッション性の悪いシューズの使用など



● 治療 ●

痛みが強い場合は慢性化を避けるために運動量を減らす必要があり、アイスマッサージや外用薬の使用、足底や足関節周囲の筋肉の強化やストレッチを行います。足底板も効果的で、クッション性が良くかかとの安定したシューズを選ぶことも重要です。

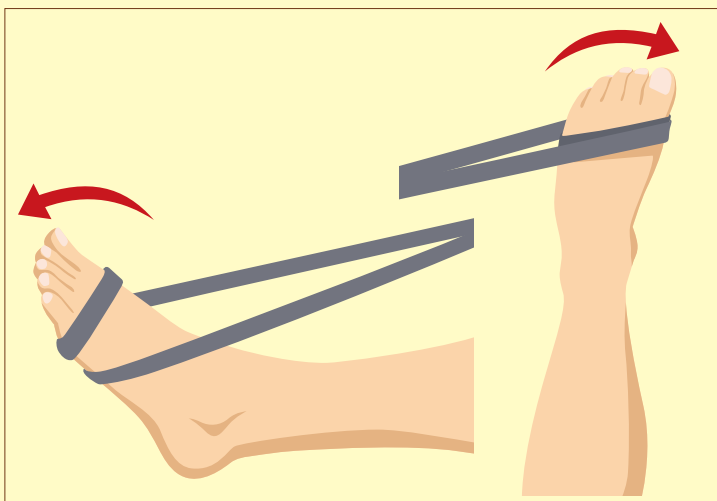


足底板による内側縦アーチの保持

アイスマッサージ



ヒラメ筋のストレッチ(膝を曲げる)



チューブによる筋力トレーニング



タオルギャザー(足底の筋肉の強化)