

防ごうスポーツ障害！ シンスプリント

シンスプリントとは？

シンスプリントは、「けいこつ かつらうせい 骨膜炎」とも呼ばれ、足関節を繰り返し動かすことで脛骨の骨膜に炎症が起きている状態です。運動時や運動後に下腿(すね)【図1】の痛みが表れます。ダッシュやジャンプ、足裏へ強い衝撃を受ける動作を繰り返すスポーツをしている人に多くみられるスポーツ障害です。安静時も痛みがある場合【図2 ステージ4】は、疲労骨折との鑑別が必要です。

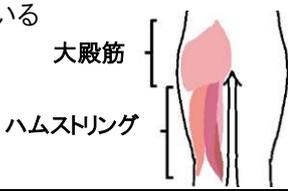
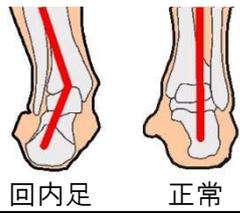
図1) 痛みが発生しやすい部位



図2) 疼痛ステージによる重症度と運動方法

- ステージ1 (初期) 予防
運動後のみ疼痛あり
- ステージ2 (中等度) より予防
運動中に疼痛があるが、スポーツ活動に支障なし
- ステージ3 (中等度) 運動制限
運動中に疼痛があり、スポーツ活動に支障あり
- ステージ4 (重症) 運動禁止
安静時にも慢性的な持続する疼痛がある

リスクチェックをしてみよう！

<input type="checkbox"/> ダッシュやジャンプなど下肢へ強いストレスがかかる動作を繰り返している 	<input type="checkbox"/> アスファルトなどの硬い地面でのランニングやダッシュを繰り返している 	<input type="checkbox"/> シーズンが始まり、練習量が増えている 	<input type="checkbox"/> 急激にハードなトレーニングを始めた 
<input type="checkbox"/> 足首の柔軟性が不足している 	<input type="checkbox"/> 臀部やハムストリングのトレーニングが不足している 	<input type="checkbox"/> 回内足である 	<input type="checkbox"/> 偏平足である 
<input type="checkbox"/> 練習前後に入念な下肢のストレッチングをしていない 	<input type="checkbox"/> 練習後に下肢のアイシング(冷却)をしていない 	<input type="checkbox"/> 足や競技種目に合わない靴を履いている 	<input type="checkbox"/> 底が擦り減った靴を履き続けている 

●予防しよう

シンスプリントは、トレーニングの仕方を工夫したり、セルフケアを徹底することによってリスクを減らすことができます。リスクチェックで該当した項目はできるだけ改善できるように努めましょう。

◇ 監修 ◇

公益財団法人 岩手県体育協会
スポーツ医・科学委員会 委員長
菅整形外科医院
院長 菅 義行 氏

