

— スポーツ整形外科通信 — 10月号

ランニング障害

《原因》 下肢の使いすぎ

ランニングでは歩行とは違い、着地時には、地面から受ける力は体重の約2～4倍に達することが分かっており、膝や足には大きな力が繰り返しかかることとなります(図1)。



(図2) 痛む部位



(図3)

腸脛靭帯のストレッチ



腸脛靭帯炎(ランナー膝)

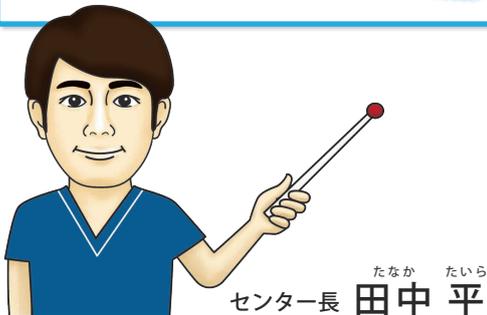
《症状》

- ★ 膝の外側を押すと痛みがある。
- ★ ランニング後、大腿(太もも)外側に突っ張り感がある。

痛みが発生するタイミングは地面を蹴った時、つまり足が曲がった状態から伸びる時に起こるのが特徴です(図2)。診断にはMRIが有用です。

《治療》

基本的には、ストレッチが有効です(図3)。炎症が強い運動直後には、アイシングと局所の安静が必要です。痛みが強い場合には、消炎鎮痛剤の内服や外用剤に加え、ステロイドの局所注射を行うこともあります。また、難治例には手術療法も行われることもあります。



【あいさつ】

私は、高校、大学とサッカー部の主将を務め、プロサッカー選手を目指していた時期もありました。今後、スポーツドクターとして、地域のスポーツ振興に貢献させていただきます。

【資格・認定医】

日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、義肢装具判定医
日本リハビリテーション医学会会員、抗加齢医学会会員

当院は、平成27年7月よりスポーツ整形外科として、「**スポーツ膝関節鏡センター**」を開設しました。

コンセプト

病院の診療は、ハードルが高いイメージがあるかと思いますが。当院のスポーツ整形外科では、ケガの治療だけでなく、ケガの予防、ちょっとした体の違和感、各スポーツ種目のストレッチや筋力トレーニング方法、高齢者の健康増進など、医学面からあらゆる相談に対応しております。

外来表	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:15	田中	藤川 (10月6日より)			田中	
14:00 ~ 17:15	手術	手術		田中	田中 (スポーツ 専門外来)	

- ※ 金曜日はアスレティックトレーナーの柔道整復師もいます。
- ※ スポーツ専門外来は、スポーツ疾患が優先になります。

メディカルピア草加病院 スポーツ整形外科
外来予約専用ダイヤル ☎ 048-928-3112

スポーツ整形外科情報
を発信しています!



facebook