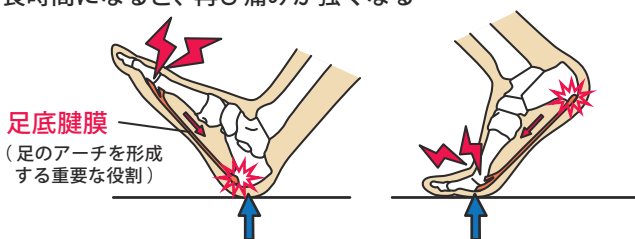


— スポーツ整形外科通信 — 8月号【隔月発行】

足底腱膜炎

症状

- 朝、起床して最初の1歩目に痛みが出現。歩くうちに徐々に軽減し、夕方になって歩行量が増えるに従い、再び痛みが強くなる
- ランニングなどの開始時は痛みが強く、運動を続けるうちに徐々に軽減し、長時間になると、再び痛みが強くなる



原因

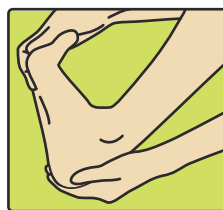
- 長時間の立ち仕事や歩行
- 体重増加
- 靴の不適合
- スポーツ(ランニングやジャンプなど)による使いすぎ

治療

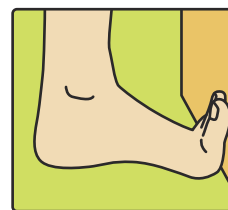
- 強い痛みがある時には運動を中止(痛みのない範囲内で可)
- アイシング、消炎鎮痛剤の服用、外用
- 難治例では、まれですが手術になることもあります

予防とリハビリテーション

- ストレッチの強化
- 足底板(インソール)の使用 など
- ※ 当院ではオーダーメイドで作成できます。



ストレッチ(1)



ストレッチ(2)

たなか たいら
センター長 田中 平
草加市サッカー協会公認スポーツドクターとして認定されました!

【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、日本整形外科学会認定(リハビリテーション医・リウマチ医)
日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医
草加市サッカー協会公認スポーツドクター、ロコモアドバイザー、義肢装具判定医
日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会(JOSKAS)会員、日本臨床スポーツ医学会会員
日本リハビリテーション医学会会員、抗加齢医学会会員

関節鏡手術や、骨折、アキレス腱断裂などの手術を積極的に行っております!

スポーツ膝関節鏡センター

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。当院のスポーツ整形外科では、ケガの治療だけではなく、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。

コンセプト

👉 当院ホームページに、スポーツ整形外科の充実した内容がアップされました! 是非ご覧ください!

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

※ 8月より、アスレティックトレーナーの柔道整復師が常勤となりました!

※ 金曜日午後はスポーツ専門外来となります。

木曜日午後の受付時間は13:30~16:30となります。

スポーツ整形外科情報を発信しています!

facebook



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