



— スポーツ整形外科通信 — 6月号

シンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）

症状

下腿内側の下の1/3やや後方（すねの内側）の疼痛と圧痛。

比較的広い範囲に疼痛を訴え、両側が多い。

（図1）

診断にはMRI検査が有用。※当院で可能です。

原因

すね（脛骨）には、ヒラメ筋などの下腿筋群が付着しています。ランニングにより筋がくり返し引っ張られ、骨の表面で過労性骨膜炎を引き起こします。

例えば...
 ・ウォーミングアップ不足
 ・硬い路面でのランニング
 ・扁平足 など

治療

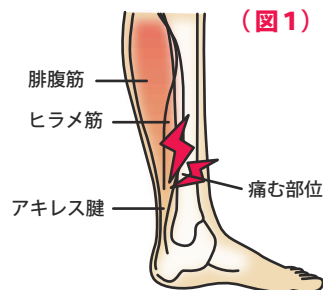
- ・強い痛みがある時には練習を中止（痛みのない範囲内で可能）。
- ・アイシング、消炎鎮痛剤の内服、外用。

リハビリテーション

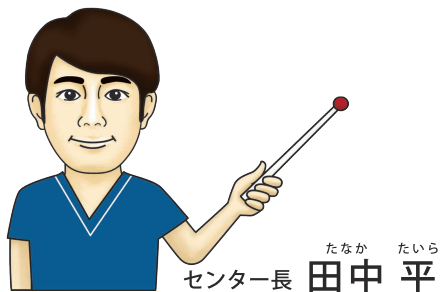
- ・足関節・足部の筋力訓練、ストレッチの強化（図2）
- ・股関節周囲の筋力強化
- ・足底板（インソール）の使用 など

注意

悪化すれば、**疲労骨折**になる可能性もあります。
 ※ご不安な方お気軽に診察へどうぞ。



（図2）



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

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。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。

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 [#] <small>(スポーツ専門外来)</small>	

※ アスレティックトレーナーの柔道整復師もいます。（勤務日：外来で掲示中）

※ 金曜日 午後はスポーツ専門外来となります。

木曜日 午後の受付時間が13:30～16:30となります。

👉 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！

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

スポーツ整形外科情報を発信しています！

facebook

