

～スポーツ障害とそのメカニズム～

1) 踵骨骨端症(セーバー病、シーバー病)

症状

かかとの痛み、腫れ(運動後などにジーンとする痛み)。

かかをを押すと痛い。

歩くと痛いので、つま先歩きになる。

10 歳前後の男児に多くみられるのが特徴です。女兒にも生じることはある。発育期の子どもの弱い踵骨骨端部(かかとの骨の端でアキレス腱が付着しているところ)に運動などで負荷がかかり、そこにアキレス腱の引っ張る力が持続的に加わることで、踵骨に血流障害が起こり、ストレスが集中すると、踵骨骨端核(かかとの骨の骨端軟骨より先の部分)の壊死(えし)、または骨軟骨炎を発症するのがこの病気です。

発症のメカニズム

①:踵骨にはアキレス腱(下腿三頭筋という筋肉が集まっている腱)がくっついてます。走ったり、ジャンプなどをするすると下腿三頭筋が伸び縮みをします。

↓

その下腿三頭筋からアキレス腱を伝って、踵骨をひっぱるストレスが生じます。

②:また足の裏にある足底筋膜も踵骨にくっついてます。運動時、ダッシュやジャンプの着地などで足底筋膜はひっぱられます。

↓

足底筋膜がひっぱられるストレスによって踵骨に負担がかかります。

それらの負担が骨軟骨骨炎もしくは、軟骨から剥離を発症し踵骨骨端核の壊死を発症する。



整体での治療

- 1、全身調整
- 2、股関節位置確認 治療
- 3、膝関節歪み確認 治療
- 4、踵骨歪み確認
- 5、下腿三頭筋マッサージ
- 6、足底筋膜マッサージ
- 7、足のアーチ確認
- 8、足指使い方指導

※その他

痛みの具合によって トレーニング開始のタイミングをアドバイスする。

歩くだけでも痛い場合は、しばらく運動を休んだ方が良い。一般的には1~2か月でこれまで通り復帰できるが、運動量は徐々に元のレベルに戻すようにすること。

2) 足底筋膜炎

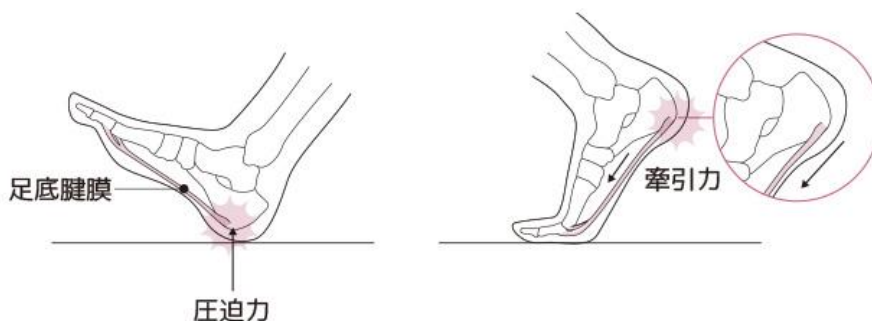
症状

かかとや足底が地面に着地した際に、足底腱膜が伸ばされて痛みを感じます。「朝起きてからの最初の一步が激しく痛む」「急に歩きだすと痛む」といった症状がみられるようになります。慢性化すると、かかとの骨に骨棘(こつきょく)と呼ばれるトゲのような突起ができて、さらに痛みが増すことがあります。

発症メカニズム

ランニングやジャンプ動作などで、荷重による衝撃(圧迫力)と強く引っ張られる力(牽引力)の両方が繰り返されると、足底腱膜に大きな負荷が集中して、小さな断裂や炎症が発症する。

足底腱膜にかかる牽引力と圧迫力



原因としてスポーツによるオーバーユース(使いすぎ)をはじめ、長時間の歩行や立ち仕事、不適切なシューズの使用、硬い路面でのトレーニング、足の筋力不足や柔軟性の低下、足の形の変形(扁平足や外反母趾)などが挙げられます。

以上の事から

- 陸上競技やサッカー、バレーボール、バスケットボールなど、ランニングやジャンプなどの踏み込む動作が多いスポーツをしている人
 - 硬いグラウンドやアスファルトの上で練習をしている人
 - 長時間の立ち仕事をしている人
 - ふくらはぎの筋肉やアキレス腱の柔軟性が低下している人
 - 足の筋力が落ちている人
 - 扁平足(足底のアーチがない)もしくは土踏まずが高すぎる(ハイアーチ)の人
 - 体重が増えた人、肥満の人
 - クッション性の低い靴を使っている人
- などの人たちは、足底筋膜炎になりやすいタイプです。

整体での治療

- 1、全身調整
- 2、股関節位置確認 治療
- 3、膝関節歪み確認 治療
- 4、踵骨歪み確認
- 5、下腿三頭筋マッサージ
- 6、足底筋膜マッサージ
- 7、足のアーチ確認
- 8、足指使い方指導

3) シンスプリント

症状

運動中や運動後にふくらはぎ内側の中央から下方 1/3 に鈍痛や不快感を生じます。特にジャンプからの着地やランニング・ダッシュなどで足が地面についたときなどに痛むことが多いのが特徴です。最初は筋肉痛に似ているような痛み方をします。

シンスプリントは、ふくらはぎ下1/2～1/3の内側の筋肉が炎症し痛みます。



発症メカニズム

①新人選手(初心者)や久しぶりに運動を再開した人の場合、くるぶしなど足関節の柔軟性が低いことや下腿(膝からくるぶしまで)の筋力不足が

↓

すねの骨に付着している前脛骨筋やひらめ筋など、ふくらはぎ周りの筋肉を使い過ぎてしまう

↓

更に脛骨骨膜に過剰な負担がかかり炎症を起こす

②扁平足・回内足(シューズの内側がすり減る)などの足のアライメント(形)に異常がある人は、すね周りの筋肉に過剰な負担がかかる

③1.足の疲労による衝撃緩衝機能の低下

2.固いグラウンドや路面、平たんではない道路での練習

3.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

※その他

スポーツ復帰の目安は、初期であれば 2 週間程度、重症であれば 2~3 か月後くらいです。

<整体での治療>

- 1、全身調整
- 2、股関節位置確認 治療
- 3、膝関節歪み確認 治療
- 4、踵骨歪み確認
- 5、前脛骨筋マッサージ
- 6、足底筋膜マッサージ
- 7、足のアーチ確認
- 8、足指使い方指導