



古川ふんと
1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>

ふるさとの時間割

今月の健康ナビQ&A

ランニング時の膝のお皿の下の痛み

今月号の相談は20代のランナーの男性から。「ランニング中に膝のお皿の下が痛む」というものだ。はたして、このようなケースではどのように対応すればいいのだろうか。さっそくソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q ランニング中に膝のお皿の下が痛みます。これはどういった症状なのでしょう。

A 膝のお皿の下の痛みは、整形外科では膝蓋靭帯の炎症などと診断されます。しかし、実際には靭帯の炎症ではなく、太もも前面の筋肉のこわばりが原因であると考えられます（大腿四頭筋の筋痛症）。

炎症性の痛みの場合、患部を安静にしてアイシングしなければなりません。筋痛症の場合は、患部に積極的に治療を施し、温熱療法を行うのが一般的な治療法になります。診立てが違えば治療法も変わるため、筋痛症を炎症性の痛みと誤診すると、思うような治療結果が出ず、痛みが慢性化してしまう恐れがあります。あまりにも痛みが長期化するようでしたら、筋肉のこわばりによる痛みである可能性を視野に入れ、筋肉専門の治療院に足を運んでみてください。膝のお皿の下の軟部組織は比較的薄いので、数回の治療で良化を実感できるはずです。



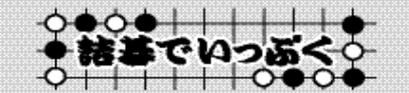
Q 何が原因でこの部分の筋肉がこわばってしまったのでしょうか。

A この症状はランニング初心者の方に多く見られます。おそらく膝に負担がかかりやす

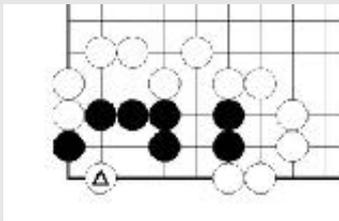
いランニングフォームになっているのでしょう。初心者の方は体幹の上下動が大きく、膝の屈伸を多用し、足首で地面を蹴るような走りになります。そのため、カラダの重みと地面からの衝撃で膝へのダメージが蓄積されやすいのです。

Q では、ランニングフォームをどのように改善すればいいのでしょうか。

A 体幹の上下動を少なくし、膝や足首の関節を使わずに股関節筋で走るようにすると、膝に余計な負担がかからなくなると思います。とはいえ、自分のランニングフォームをセルフチェックするのはかなり難しいので、専門家の指導を受けながら徐々に改善していくといいでしょう。



【黒番】 厄介な ですが...



解答は74頁にあります