

運動時の 股関節の痛み

今月の健康ナビQ&A

今月号の痛みの相談はサッカー部に所属する高校生から。「ダッシュをする」と股関節のあたりが痛くなる」というものだ。はたして、この痛みにはどのように対処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 部活中に全力疾走すると、太ももの付け根あたりに激痛が走ります。しばらくしたら治るかなと思っていたんですが、走るとやっぱり痛みが出ます。どういう状態なのでしょうか。

A 整形外科的にいうと、恥骨結合炎、股関節炎という病名でしょう。しかし、私の診立てでは股関節周囲の筋肉のこわばりによる痛みです。サッカーという競技は、ダッシュをしたり、急制動をかけたたり、またシュートの際には足を全力で振り抜いたりと、股関節周囲の筋肉にダメージが蓄積されやすいのです。

私自身の話で恐縮ですが、最近、股関節周囲に痛みを感じるようになりました。マラソンレースに向け、タイムを縮めるためのスピードトレーニングをはじめたのですが、想定よりも負荷が大きかったため、筋肉がこわばってしまったのだと思います。いまは走るのを中断して、筋肉治療をほどこしているところです。ムリをして激しい運動をつづけてしまうと、痛みが慢性化してしまうので注意してください。

Q 整形外科に行ったら、湿布を貼って安静にするようにいわれたのですが、効果がほとんどみられませんでした。

A 炎症を起こしている場合はその対処法でいいのですが、筋肉のこわばりによ



る痛みの場合には、もつと積極的に発痛部位に介入しなければ良くなりません。筋肉を小まめにほぐす治療が必要なのです。

Q こういった症状を予防する方法はないのでしょうか。

A 激痛が走る場合はとにかくストレッチを心がけることが肝心です。股関節周囲の筋肉は身体の前部だけでなく、側面にもあるので、股割りだけでなく、側面の筋肉を伸ばすようなストレッチも心がけてください。また、ストレッチは運動の前後だけでなく、日常的な習慣にするといいでしょう。そうすることで筋肉が柔らかくなり、こわばりにくくなると思います。また、筋肉専門の治療院でマメに筋肉のケアをするのもオススメです。



◆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/>