

今月の健康ナビ Q&A

シンスプリントの痛み

今月号の痛みの相談は50代のランナーの男性から。「整形外科でシンスプリントと診断されて治療を受けているが、なかなか痛みが引かない」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ぶんと先生に聞いてみた。

Q 月平均200キロほど走っているのですが、先月からランニング時にすねの骨のあたりに痛みを感じるようになりました。歩いているときは問題ないのですが、走ると痛みや違和感が生じます。整形外科でシンスプリントと診断され、消炎鎮痛テープを貼って安静にしているのですが、痛みが引きません。なぜでしょうか。

A シンスプリントは、整形外科的には脛骨過労性骨膜炎といわれる炎症性疾患で、下腿脛骨の内側下部に痛みが発生するのが特徴です。しかし、私が臨床の現場で接するケースとしては、脛骨深層のヒラメ筋や後脛骨筋のこわばりによる痛みであることがほとんどです。シンスプリントの場合、消炎鎮痛テープを貼って安静にするよう指示が出ますが、実際に筋肉のこわばりが原因である場合、痛みの震源地になっている筋肉を積極的に治療していかなければ、症状が固定化するケースも少なくありません。当院にも「シンスプリントと診断されたが痛みが引かない」という患者さんが多数来院されますが、ヒラメ筋を治療することで、痛みを劇的に緩和するケースもあります。



Q しまう恐れがあります。シンスプリントの診断で、発症からひと月以上痛みが治まらない場合、筋肉のこわばりが原因である痛みの可能性が高いでしょう。すぐに筋肉治療専門の治療院に足を運んでみてください。

Q 痛みの原因は何なのでしょう。

A ランニングフォームに問題がある可能性があります。ふくらはぎ筋がこわばりやすい人は、走る際に足首を使って地面を強く蹴るなど、ダイナミックな走りになっていることがあります。テレビのマラソン中継などで外国人選手がそのような走り方をしていることがありますが、あれは高い身体能力があつてこそできる走り方であつて、普通の人はマネしてはいけません。一般ランナーの場合は、できるだけ足首や膝を使わない走りを心掛けてください。そうすれば、長距離を走ってもふくらはぎの筋肉に大きな負担をかけずにすむでしょう。



古川ぶんと

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

Q 筋肉のこわばりだと気づかず放置してこるとどうなるのでしょうか。

A ひとつの筋肉のこわばりを放置すると、連結する周囲の筋肉がこわばってしまい、痛みがさらに広範化、慢性化して



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/>