



古川ふんと
ソフィア整骨院

ランナー膝・腸脛靭帯炎

今月号の痛みの相談は40代のランナーの男性から。「ジョギングをはじめたら、膝の外側が痛くなってきた」というものだ。はたして、この症状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 先日、ジョギングをはじめたのですが、走ったり、階段を上り下りしたりするときに膝の外側に痛みを感じるようになりまし。整形外科では腸脛靭帯炎と診断され、湿布を貼って安静にするようにいわれたのですが、いつこうに症状が回復しません。どうしてでしょうか。

A 腸脛靭帯とは膝の外側にある脛骨と股関節外側をつなぐ靭帯のことです。安静にしていたにもかかわらず痛みが引かないのであれば、炎症ではなく腸脛靭帯部のこわばりによる痛みと考えたほうがいいかもしれません。そもそも、腸脛靭帯周辺の筋肉はランナーの方が痛めやすい箇所でもあり、そういった膝周囲の痛みを総称して「ランナー膝」や「ランナーズニー」と呼んだりもします。とくに初心者の中には体幹がブレやすいので、膝の外側に必要以上に負荷がかかり、知らず知らずのうちに筋疲労が蓄積しがちです。また、走るための十分なカラダ、筋肉ができあがっていないにもかかわらず、適切な休養をいれずに過度のトレーニングを重ねると、その結果、オーバーワークとなり故障につながります。

Q 筋肉性の痛みの場合、どうすれば痛みを解消す

A 蓄積された筋肉性の痛みは、安静にしているもなかなか引きませんし、とてもすれ状態が悪化し、痛みが固定化してしまふ恐れがあるので、早めに筋肉専門の治療院で施術を受けることをオススメします。専門家であれば、触診によって筋肉に異常があるかどうか、その痛みが筋肉性のものであるかを判断することができます。また、腸脛靭帯は身体の表層に位置し、比較的施術しやすい部位でもあります。そのときの状態にもよりますが、通常数回〜10回の施術で良化を実感できると思います。

ることができるのでしょうか。

A 「ランナー膝」は筋肉の蓄積性障害なので、ランニングフォームやトレーニング内容によっては再発する可能性があります。ランニングフォームの見直し、十分な休息を心掛けて、できるだけ膝へのダメージを溜め込まないようにしてください。

Q 完治した後も同様の痛みに悩まされることはあるのでしょうか。

A 「ランナー膝」は筋肉の蓄積性障害なので、ランニングフォームやトレーニング内容によっては再発する可能性があります。ランニングフォームの見直し、十分な休息を心掛けて、できるだけ膝へのダメージを溜め込まないようにしてください。

「ふるかわ 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。2006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://sophia-seikotsuin.com>