



古川ふんと
ソフィア整骨院

ランニング時の背中痛み

今月号の痛みの相談は「ランニング中に背中が痛むようになってきた」というもの。
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 ランニング時に背中が痛くなるのですが、これはどういう症状なのでしょう。

A ランニングは脚だけでなく身体全体の筋肉を使います。とくに初心者の方は上半身が力みやすく、その結果背中や腰の筋肉にこわばりが生じ、痛みにつながることが多いようです。なかでも上半身と下半身をつなぐ脊柱起立筋は、ランニングでこわばりやすい筋肉なので注意する必要があります。

ちなみに、この脊柱起立筋とは背骨に沿って首から腰部にかけて細長く伸びている、小ささまざまな筋肉の総称です。座っているときにも立っているときにも作用する筋肉なので、ランニング時のみならず、長時間のデスクワークなどでもこわばることがあります。

Q 痛みが長引いているのですが、どうすればいいのでしょうか。

A 治療の効果が出やすい部位なので、すぐに筋肉専門の治療院で診てもらおうといいでしょう。痛みや違和感が残っている状態で練習を続けても、症状を悪化させてしまうだけです。痛みのある間はランニングを控えて安静にしてください。

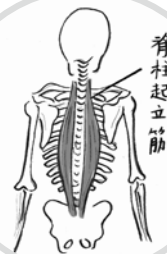
Q ランニング後に気をつけるべきことはありますか。

A セルフマッサージを行う際は、床にテニスボールを置き、その上におお向けに寝て脊柱起立筋を刺激するといいたよう。ランニング後にこうしたセルフマッサージを行うことで、筋肉の疲労を解消できます。もちろん、常日頃のケアとして脊柱起立筋をキチンとストレッチしておくのも効果的です。

Q 今後、痛くならないようにするために、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 腰骨を垂直に立てるようそうすることで、重心が骨盤に乗りやすくなり、ムダな力が必要とせずに走れるようになります。また、意識して腕の振りを大きくすると筋肉への負荷が増すので、腕の振りにはほどほどにしてください。あとは自分にとってラクに走れているかどうかを肝心です。さまざまなフォームにトライして、自分もともとラクに速く走れるフォーム、背中や脚に痛みが出にくいフォームをつくり上げていきましょう。

「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>