



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## ジョギング中のひざ裏の痛み

今月号の相談は「ジョギング中にひざ裏が痛くなる」というもの。

さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生にその痛みの原因と対処法について聞いてみた。

**Q** ジョギング中にひざ裏が痛むようになったのですが、これはどういった症状なのでしょう。

**A** ひざ裏は腓腹筋、膝窩筋など、複数の筋肉が付着する。筋肉のターミナルのような部位です。ひざの屈伸にもなつて負荷がかかり、いずれかの筋肉がこわばって痛みを出しているものと思われまます。

ひざ裏の痛みは初めのうちは軽度であることが多いので、放置してしまう傾向にあります。しかし、こじれて悪化してしまうと、ひざをまっすぐに伸ばしたり、足を地面に着いたりするだけでも激痛が走るようになる恐れがあるので要注意です。

**Q** 今までこのような痛みが生じたことはなかったのですが、どうして急に痛むようになったのでしょうか。

**A** ランニング初心者がひざ前面を傷めやすいのに対し、ひざ裏はスピード練習など中・上級者向けのトレーニングによって傷める可能性が高い部位です。おそらく強度の高いトレーニングが増えたのが要因のひとつではないでしょうか。

**Q** どのくらいの治療期間を要しますか。また、セルフケアはできますか。

**A** 皮膚直下にある筋肉群なので、比較的施術しやすい部位です。よって、短期集中型の治療で早期の回復を見込めます。ただ、前述したように放置して痛みが慢性化してしまうと、こする程度の刺激でも強い痛みを感じるようになってしまいます。

そのような場合、最初は触れる程度の施術からはじめなければならぬので、かなりの治療期間を要することになるでしょう。

また、筋肉治療を専門にしている施術者でなければ、どの筋肉から痛みが生じているのかを正確に判断できないと思われまますので、ストレッチやセルフマッサージでケアをすることは難しいでしょう。なので、違和感や痛みを覚えたら、すぐに筋肉専門の治療院に足を運んで施術を受けていただくのが賢明かと思ひます。



「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

イラスト: 丸子万葵