



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

腓骨筋腱炎

今月号の相談は「ケガをした覚えがないのに外くるぶしの後ろが痛くなった」というもの。
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 とくにケガをした覚えはないのに、いつの間にか歩くときに外くるぶしの後ろがズキズキと痛むようになってきました。これはどういった症状なのでしょう。か。

A 腓骨筋腱炎の疑いがあります。腓骨筋はすねの上部から足首外側を通り足裏にいたる長い筋肉です。その終末の脛の部分に炎症が生じ、外くるぶし周囲や足の外側面に痛みを感じるようになるのが腓骨筋腱炎の特徴です。ちなみに、腓骨筋腱炎は患部を押すと圧痛が生じる、患部がむくむといった顕著な徴候があるので、足首の捻挫との鑑別がつきやすいと思います。

Q 何が原因で炎症が生じてしまったのでしょうか。

A 繰り返しのジャンプ動作や走りすぎによって腓骨筋腱にダメージが蓄積し、炎症が生じてしまったと考えられます。

Q どういった人がなりやすいのでしょうか。

A たとえば、O脚傾向の方は重心が足首の外側にかかりやすいので要注意です。また、靴の踵の外側がすり減りやすい方がそれを放置したままにしておくと、さらに負荷をかけつづけてしまいます。対処法としては靴底が極端にすり減った靴は履かないことです。さらに、足のサイズに対して靴の幅が狭すぎるのもよくありません。その場合も腓骨筋腱へのダメージが蓄積されてしまう恐れがあります。そのほ

か、靴ひもをきつく締めすぎて腓骨筋腱炎になったランナーの方もいました。

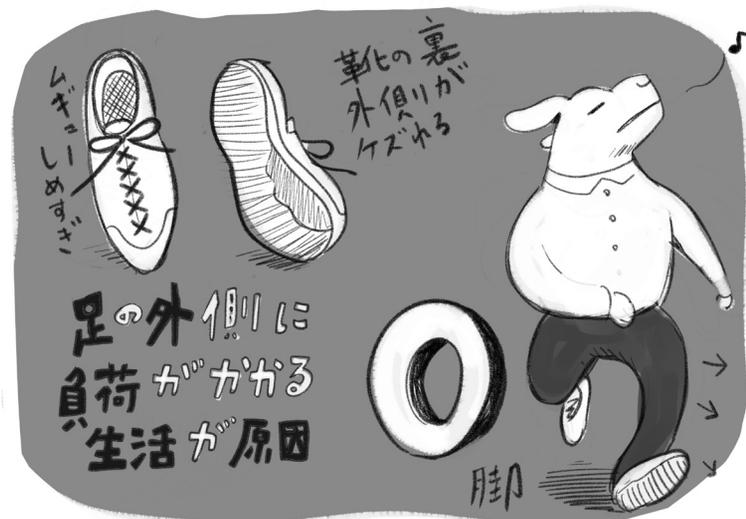
Q 腓骨筋腱炎を発症する前に何かしらの兆候はあるのでしょうか。

A 違和感を覚える場合もあります。突発的に強い痛みを生じるケースが多いようです。日常生活にも支障をきたすことがあるので、外くるぶし周囲に痛みや違和感を覚えたらすぐに治療院に足を運んでください。

Q 治療院ではどのような施術になるのでしょうか。

A 炎症性の痛みの場合、患部への筋肉治療は行わず、アイシングや包帯固定をしたり、消炎剤で炎症を抑えたりしていきます。完治までに時間を要する場合がありますが、その間は安静第一を心がけ、できるだけ足に負担をかけない生活を送ってください。

「ふるかわぶんと」 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。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