

シンスプリントとは？

受傷機転

- ランニングやジャンプなど着地動作の過度な繰り返しによる下肢のオーバーユースが原因で下腿内側に痛みを発症するケガである

下肢のオーバーユース



ランニング、ジャンプ、ターン、ストップなど着地動作の過度な繰り返し

下腿内側に発症

受傷のメカニズム

体重増加

下腿部の柔軟性低下

下腿部・足趾の筋力低下

足関節の可動域低下

硬い路面や底の薄いシューズでの走行



衝撃吸収力の低下により発症

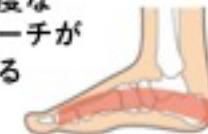
前側が痛むことも

下腿部内側の下1/3に好発する



足底アーチとの関係

適度なアーチがある



アーチが衝撃吸収し下腿へ負担軽減

アーチが過度に低い



衝撃吸収 × 下腿部へ負担増

- アーチを挙上している筋の付着部へのストレスが炎症を起こす
- 特に硬くなった筋の影響により、足関節の可動域低下や筋・骨膜・筋膜への摩擦が原因となる

足部のアーチが過度に低いこと(扁平足)による衝撃吸収力の低下も発症原因となる

この様な身体の状態が続き、ケガが悪化すると運動終了後の安静時でも痛みが出てしまう恐れがある

アイシング、ストレッチ、セルフマッサージなど筋肉の機能をより良い状態に整えることが重要

シンスプリントのリコンディショニング

シンスプリントになってしまったら



下腿部の柔軟性や筋力を高め
アイシングで炎症を抑えることが重要

【実施上の留意点】

- ケガをした場合や痛みがありの運動に支障がある場合には、医療機関を受診してください
- 痛みや違和感がある場合には、無理にエクササイズを行わないでください
- エクササイズの負荷は(抵抗、回数、時間等)や復帰までの段階は、医師、理学療法士、アスレティックトレーナー等のスポーツ医学の専門家と相談の上で調整してください

「スネの内側に痛みがあり運動に支障がある場合」



炎症を抑える・痛みを和らげる

→ 4



「炎症・痛みが消失した場合」



下腿部の柔軟性を高める

→ 5

6



「炎症・痛みが消失した場合」



下腿部・足趾の筋力を高める

→ 7

8



アイシング 【目的】炎症を抑える・痛みを和らげる

キューブアイスまたはアイシングゲルを用いたアイシング



【ポイント】

- 痛みがある部位を中心にアイスマッサージをしていく
- 10分程繰り返す(キューブアイスの場合は溶けきる位まで)

【ポイント】

- 連結したアイシングゲルを下腿前面部(スネ)の大きさに切って、活用することができる

【痛みに対するその他の対応】

- 痛みが強い期間はランニング等の荷重運動を中止する
- 練習やトレーニング量、身体の疲労状態を調整し、オーバーワークにならないようする
- 特に、アスファルトなどの硬い路面環境での運動は衝撃が強いため、柔らかい路面環境を選択する
- 自身の足に合ったシューズやインソールを選択し、消耗したシューズの使用は避ける
- 体重や体脂肪の増加は、着地衝撃を増加させることになるため、ウエイトコントロールが必要
- 痛みが軽減しない場合は、医療機関を受診する

アイシングだけではなく、ストレッチやセルフマッサージなど様々なコンディショニングが必要となる