〈 Mac's Trainer News ～4月号～ 〉

４月号よりランニングなどによって引き起こされる『下肢の障害』について掲載していきます。また、怪我の原因と考えられる『コンディションの低下』『体の使い方（走り方）』についても特集していきます。

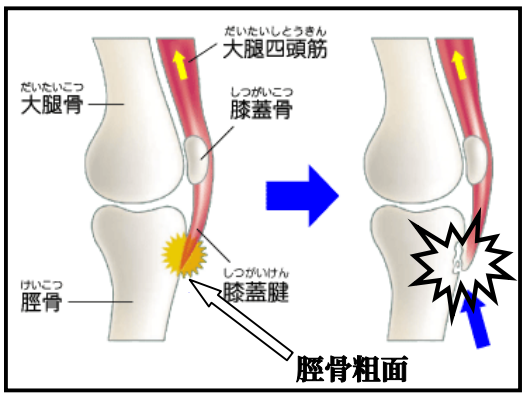
【ランニングによって引き起こされる怪我】

体の使い方（走り方など）やコンディションが悪い状態で走ると「シンスプリント」「オスグット」「肉離れ」などに繋がってしまいます。それらの怪我を予防、改善するためのコンディショニング方法や体の使い方を紹介していきます。

～オスグットについて～

オスグットは成長期の 10~11 歳頃に発生します。膝の下にある脛骨粗面に痛みが生じます。オスグットはその脛骨粗面に付着している**『大腿四頭筋』の硬さや使いすぎによって起こります。**身長の伸びが著しい成長期の頃は、骨が成長することで、筋肉や筋肉の付着部は緊張状態になります。その緊張状態の上に運動を行うことによってより脛骨粗面にストレスが加わり、オスグットへと繋がります。

大腿四頭筋の付着部の脛骨粗面は、成長軟骨（成長期のみ）で周辺の骨と比べ柔らかくなっています。そのためストレスにも弱く、痛みも生じやすくなっています。（骨が出てくるのも軟骨が引っ張られる為です）



○オスグット原因をチェックする方法

1．柔軟性チェック

～膝屈曲～

基準：踵がお尻に着く

～股関節内旋～

基準：４５°以上開く

～股関節外旋～

基準：４５°以上開く

～股関節屈曲～

基準：足がスムーズに上がる

2．立位姿勢で母指球荷重になっていないかチェック

立位姿勢になり親指に体重がのっていないかチェックを行う。
（地面よりバランスパットなどの上だとより分かりやすくなります）

母指球荷重の選手は親指の付け根に体重がかかってしまいます。ちゃんと立てている選手は足全体に体重がかかっています。

＜母指球荷重について＞

『母指球』とは親指の付け根のことを言います。『母指球荷重』とは親指の付け根に体重がかかっている状態の事を言います。

3．インソールや靴をチェック

「インソール」や「靴」を確認します。母指球の所が凹んでいたり、破れていないかチェックを行います。凹んでいるということは母指球荷重になっているということになります。

凹んでいるインソールは交換が必要です。

○オスグットの考えられる原因

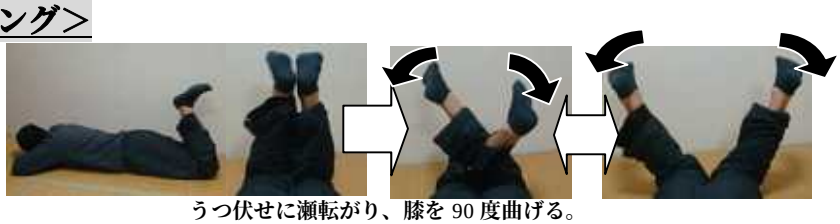
さまざまな原因がありますが、柔軟性の低下や大腿四頭筋の使いすぎによって起こります。また他にも大腿四頭筋に負担のかかる体の使い方（歩き方や走り方など）をしていても起こります。まずは１～３のチェックを行い、問題点がある場合は次のページの「オスグットのコンディショニング」を行って改善していきます。

【オスグットのコンディショニング】

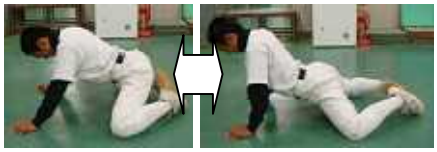
オスグットは進行状況によって人それぞれ痛みの程度が違います。そのため、下記のメニューで痛みを感じる場合があります。痛みのある場合は無理に行わないようにします。痛みが強い場合は炎症が起こっているため、アイシングなどで炎症を抑える必要があります。

＜①股関節のコンディショニング＞

うつ伏せに寝転がる。膝を左右交互に曲げ伸ばしを行い、バタ足を行う。



うつ伏せに瀬転がり、膝を 90 度曲げる。足を開いたり、クロスにしたりと繰り返し行う。

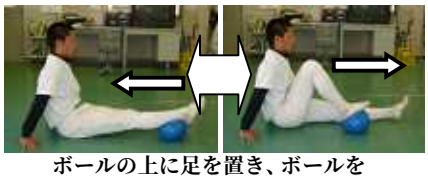


膝を開き、体を前に倒す。次に股関節を後ろに曲げ、股幹氏の曲げ伸ばしを行う。①②のように『脚を閉じた状態』と『脚を開いた状態』で行う。

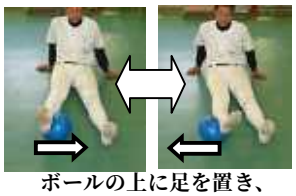
脚を写真のように組み、膝を両手で持ち、体に引き寄せる。

＜②膝周り＞

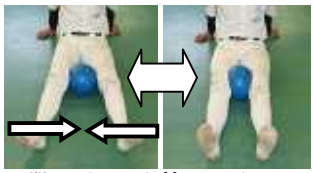
椅子に座りボールを足で転がす。



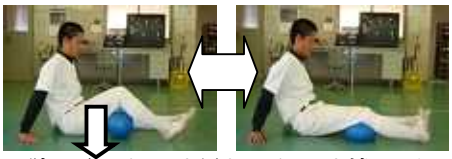
ボールの上に足を置き、ボールを転がし、膝の曲げ伸ばしを行う。



ボールの上に足を置き、ボールを左右に転がす。



股にボールを挟み、ボールを潰すように力を入れる。



膝の下にボールを置き、ボールを潰すように力を入れる。（踵は地面につけたまま）

膝の下にボールを置く。まず、足首を自分側に曲げる。次に膝を伸ばし、大腿部の筋肉に力を入れる。

＜③足のコンディショニング＞

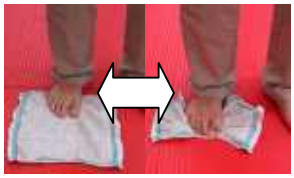
母指球荷重を行うと足の筋肉が硬くなり、足の機能も低下してしまいます。その機能低下が怪我に繋がるため、足の柔軟性・機能向上を行っていきます。

青竹を踏み、足の裏を柔らくする。

足指の間に手指を入れ、指を回す。

足指の間に手指を入れ、足首・指を回す。

足の指でグーパーを行います。



足の下にタオルを敷き、足の指を使って引き寄せます。

※①～③のコンディショニング後は再度チェックを行い、改善されたかチェックを行います。

※歩き方、走り方に問題がある場合も

※Trainer news でも取り上げていきます。

「治っても走ったらすぐ痛くなる」「休んでいても痛みがひかない」「歩いても痛い」などのような場合は『歩き方』や『走り方』に問題があることが考えられるため、改善が必要になります。しかし、歩き方や走り方を習得するためには上記のコンディショニングを行う必要があります。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』 4 月 6 日、4 月 20 日、5 月 11 日、5 月 25 日

『Mac's Trainer Room』

Blog：http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042

Homepage：http://www.macstrainerroom.com/

ご質問等ございましたら『 macstrainerroom@gmail.com 』こちらまで連絡をお願いします。 作成担当：西山伸吾