



シンスプリント

運動時、もしくは運動後にすね（脛骨中央）付近に痛みが出てしまう障害

陸上やサッカー、バスケットなどに多く、特に中学、高校生に多くみられ、硬いグラウンドや路面での練習などで発症しやすくなります

ヒラメ筋・後脛骨筋・長趾屈筋などの筋や筋膜などの脛骨に対する骨膜炎の炎症です
休憩しても強い痛みがある場合は

【疲労骨折】との鑑別が必要です！



簡単な対処方法

痛みが強い場合は慢性化を避けるために運動量を下げる必要があります

他にも、足底板も有効でクッション性のある踵が安定したシューズを選ぶことも重要です



アイスマッサージ



ヒラメ筋ストレッチ



整形外科・乳腺科・内科・リハビリテーション科

植田リハビリクリニック

Ueda Rehabilitation Clinic