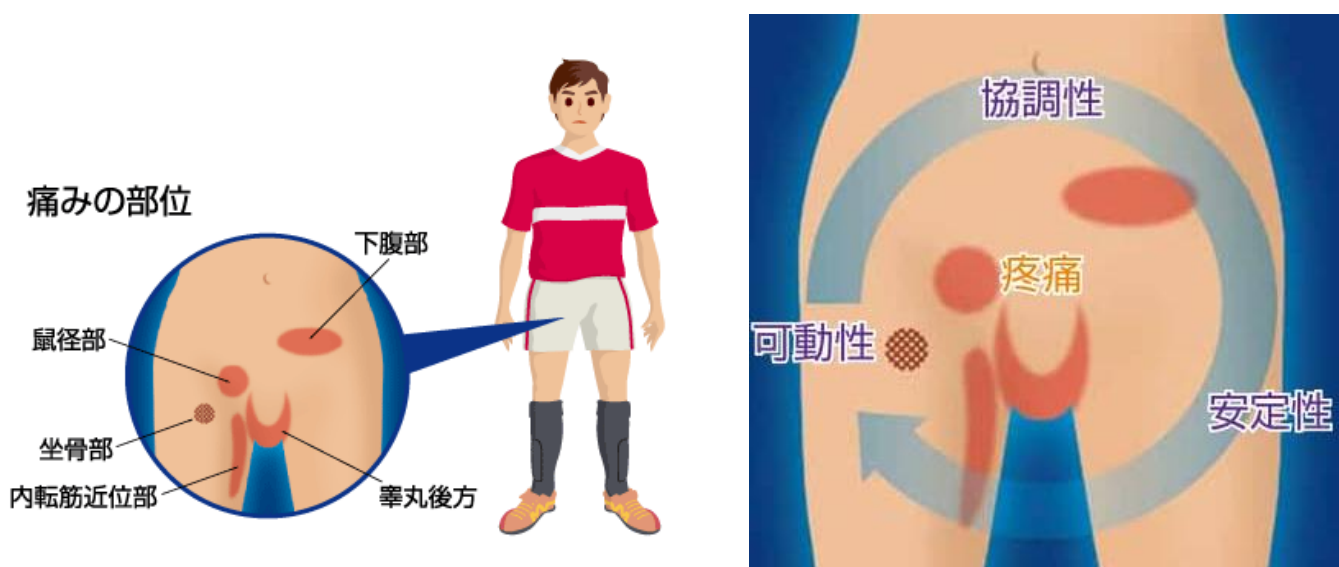




鼠径部症候群

(グロウインペイン症候群)

サッカーや野球などで多くみられ、発症すると治癒までに時間がかかってしまうことが多いです
ランニングや起き上がり、キック動作などで鼠径部やその周辺のいろいろな所に痛みが生じます



予防方法

- ・ 足首などの捻挫をした際に、からだのバランスが崩れるのでそのまま、無理に行うと発症するリスクが上がる
- ・ 股関節周囲の筋力低下が生じた場合、速やかに修正する

