

シンスプリントの予防と対策

【シンスプリントとは】

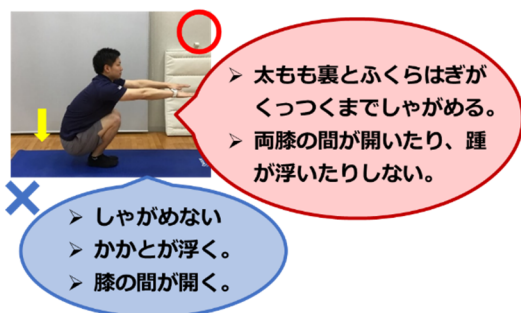
いわゆるスポーツ障害の一つであり「脛骨過労性骨膜炎」とも呼ばれる骨膜炎の炎症です。主に、下腿（すね）内側あるいは後内側の下 3 分の 1 辺りに痛みが出ることが多いケガです。

【原因と特徴】

主に、繰り返しの動作を過度に行うことで、下腿の筋群が骨膜炎をけん引し炎症を引き起こします。高校部活動などでは、年度初め（特に新入部員）や長期休暇の急激な運動量の増加が原因で発症することが多くみられます。

その他、運動量以外の内的要因として、足関節の可動域制限や下肢筋群の柔軟性低下、下肢のアライメント異常（偏平足、X 脚）などが考えられます。特に足関節の可動域制限や偏平足がある場合は注意しましょう。まずは、下記のセルフチェックで自身の関節可動域やアライメントを確認してみてください。

【足関節の可動域チェック】



【偏平足チェック】



図 1 下肢のセルフチェック

【予防・改善方法】

セルフチェックで足関節の可動域制限や偏平足がみられた場合は発症リスクが上がるため、以下のエクササイズとストレッチを行っていただきます。各項目によってアライメントの修正や下腿の筋柔軟性を改善しましょう。

その他の改善方法として、シューズの見直しや、ランニングフォームなど競技動作の修正が必要な場合もあります。

■ エクササイズ : 各10回



■ ストレッチ① : 30秒



■ ストレッチ② : 30秒



図 2 エクササイズとストレッチの例

【まとめ】

今回は、シンスプリントに対するアプローチを紹介しました。ただし、ケガの原因は人それぞれ異なることがほとんどです。原因が特定できなければ、慢性化することで競技復帰が遅れるだけでなく、他の部位にも支障が出てしまう可能性があります。自分ではケガの原因や予防方法が分からない、同じようなケガを繰り返してしまう方は、ぜひ一度当センターへご相談ください。

参考文献：

日本体力医学会（2000）スポーツ医学[基礎と臨床]朝倉書籍
公益財団法人 日本体育協会（2011）「アスレティックトレーナー
専門科目テキスト③『スポーツ外傷・障害の基礎知識』」文光堂