



## グロインペイン症候群（股関節前面（鼠径部）周囲の痛み）について

サッカー選手にも多くみられる疾患で、ランニングやキック動作などで痛みが出るのが主な症状です。痛みを感じる部位は股関節や足の付け根だけでなく、下腹部やその周囲にも痛みを感じる場合があります。

### 一般的な治療期間

軽症例では、症状改善には2~3ヶ月要します。重症例では1年程かかることもあります。90%以上はスポーツ復帰できますが、再発も15~31%に起こる病気です。

### 股関節の機能と解剖・痛みの原因

一般的にグロインペイン症候群は「使い過ぎ」が原因と言われています。股関節を屈曲（走る、歩く、蹴る、膝を抱える等）や内転（股を閉じる）の際に使用する腸腰筋や大腿直筋、内転筋の炎症によって痛みを感じます。スポーツによる「キック動作」や「ランニング動作」を繰り返し頻繁に行うことで、股関節や鼠径部、そしてそこに付着する筋肉に炎症が起こることが原因となります。

### 日常生活における注意事項

痛みを我慢し続けてスポーツを行うことで、症状が慢性化してしまい復帰がどんどん遅くなってしまいます。痛みが強い場合はスポーツを休止し、症状がでないリハビリに励みましょう。また、症状が軽度でスポーツを行える場合は、スポーツ後にアイシングなどを行い症状の悪化を防ぎましょう。

### 症状改善に必要な体操

股関節の可動性低下により、鼠径部にストレスが加わりやすくなってしまいます。痛みのない範囲で可動域を広げるようなストレッチを実施しましょう。また、症状改善後は、動きの不器用さを改善するための協調性トレーニングも必要になります。

## EXERCISE MENU 01 大殿筋ストレッチ

目安：10秒 × 3セット

- おしりの柔軟性向上



四つ這い姿勢となりましょう。  
体重を斜め後方へ移動しながらお尻の筋肉を伸ばしましょう。

## EXERCISE MENU 02 座位四股捻転

目安：10秒 × 3セット

- 内ももの柔軟性向上



椅子に浅く座り足を大きく開きましょ  
う。骨盤を前方へ倒しながら身体を捻  
ります。内ももが伸びた状態を10秒間  
程度保持しましょう。

### 長引く痛みや繰り返される怪我に対して新しい治療法

長引く怪我は、炎症後に発生した組織内で起こる「癒着」が原因とも言われています。

聞き馴染みのない言葉かもしれませんが身体の組織と組織、もしくは組織内で起こるのが「癒着」です。「癒着」が起きる原因は様々で、スポーツだけでなく日常生活でも発生します。

座りっぱなしが多いとお尻の皮膚と脂肪が圧迫されて癒着が起これ、運動で動きっぱなしが多いと筋肉と筋肉が擦れることで細かな損傷と炎症が起これ癒着します。

怪我をしたときに腫れや炎症が出ていれば癒着は起こってきます。「癒着」を放っておくと上記で紹介した「グロインペイン症候群」などスポーツに支障をきたす症状が発生することがあります。

癒着を取る唯一の治療が「拡散型衝撃破」です。長引く痛みや繰り返される怪我の救世主となる治療機器かもしれません。

股関節、腰、膝、足首などに繰り返す痛みが出る選手は安静だけでは治らない状態になっているかもしれません。気になる選手は三崎まで！

感謝・質・主体性・謙虚・覚悟 五志を心に刻み、優勝するためにインターハイを全員で戦い抜きましょう！！

