



### シンスプリントについて

シンスプリントとは、下腿骨の内側に位置する骨（脛骨）の周りにある骨膜が炎症を起こすスポーツ障害です。脛骨疲労性骨膜炎とも呼ばれます。運動時や運動後にスネ内側の中央から下方 1/3 にかけて、ズキズキとした痛みが生じます。

#### 下腿骨の機能と解剖・痛みの原因

下腿骨は膝から足首にある2本の骨です。下腿骨の内側の骨を脛骨と呼び、外側の骨は腓骨と呼ばれます。下腿骨には足首や足趾を動かすために働く筋肉が付着しています。

脛骨の表面には、骨膜（骨を覆う膜）があり、脛骨に付着する筋肉が骨膜を引っ張るようなストレスが生じることで、骨膜炎（骨膜の微細損傷）を起こし、下腿の内側の痛みや圧痛が出現します。

一般的にはオーバーユース（筋肉の使い過ぎ）が原因となりますが、その他にも足首の柔軟性低下や扁平足、O脚などの身体的要素も影響してきます。

#### 一般的な治療期間

症状発症後、2～6週間は安静が必要となります。アスリートが満足するレベルまで症状が改善するのに9～12ヶ月かかることが報告されています。

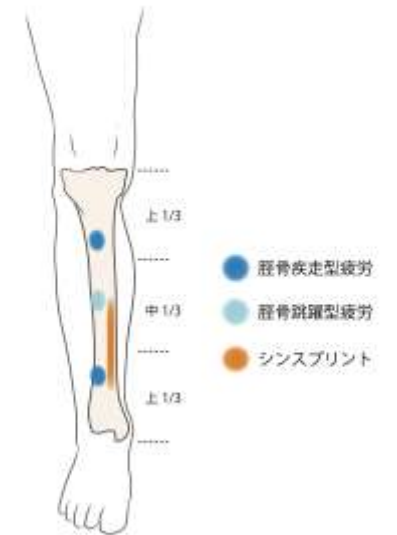
また、症状が3ヶ月以上慢性化している場合は回復が遅いとの報告もあります。

#### 日常生活における注意事項

発症直後や活動時に痛みが増す場合は、安静にして脛骨周辺組織への負担を軽減することが重要です。安静の目安はおおよそ2～6週間が一般的です。

また、スポーツ復帰直後に腫れ・熱感などの炎症所見が見られる場合があるのでしっかりとアイシングを行きましょう。

今回紹介した症状以外にも大会や試合を前に痛みを我慢する選手も多いと思いますが、身体の違和感は大きな怪我、長期離脱に繋がる可能性があります。決して自己判断せず整形外科などで診断してもらいましょう。



### ランニング、ジャンプなどの動作で痛む選手のリハビリ紹介

#### ・Short Foot ex（片脚立位）

#### ・SLRエクササイズ（対側屈伸運動）

回数 10回 × 3セット ①痛みのない範囲で行う。		回数 10回 × 3セット ①痛みのない範囲で行う。②体幹がブレない様に注意。	
STEP 1		STEP 1	
STEP 2	もちあげる 	STEP 2	下ろす 
STEP 3	おろす 	STEP 3	あげる 
OK	NG	NG	
指を丸めない	指を丸めない	膝を曲げない	
足の指を曲げないように注意する	足の指を曲げないように注意する	両膝ともに膝が曲がらないように注意する	
片足で立ち踵・親指・小指を床にしっかりとつける	地面をつかむようなイメージでアーチをあげる	両足を床と直角になるように持ち上げる	片足をゆっくりと下ろす
アーチを下げ繰り返し実施する		元の位置まであげる。その後ゆっくり下ろし繰り返し実施する	