

シンスプリントとは？

受傷機転

- ランニングやジャンプなど**着地動作の過度な繰り返し**による**下肢のオーバーユース**が原因で**下腿内側に痛み**を発症するケガである

下肢のオーバーユース



ランニング、ジャンプ、ターン、ストップなど**着地動作の過度な繰り返し**

下腿内側に発症

受傷のメカニズム

体重増加

下腿部の柔軟性低下

下腿部・足趾の筋力低下

足関節の可動域低下

硬い路面や底の薄いシューズでの走行

衝撃吸収力の低下により発症

前側が痛むことも

下腿内側の下1/3に好発する

足底アーチとの関係

適度なアーチがある

着地

アーチが衝撃吸収し下腿へ負担軽減

アーチが過度に低い

着地

衝撃吸収× 下腿部へ負担増

- ・アーチを挙上している筋の付着部へのストレスが炎症を起こす
- ・特に硬くなった筋の影響により、足関節の可動域低下や筋・骨膜・筋膜への摩擦が原因となる

足部のアーチが過度に低いこと(扁平足)による衝撃吸収力の低下も発症原因となる

この様な身体の状態が続き、ケガが悪化すると運動終了後の安静時でも痛みが出てしまう恐れがある

アイシング、ストレッチ、セルフマッサージなど筋肉の機能をより良い状態に整えることが重要

シンスプリントのリコンディショニング

シンスプリントになってしまったら



下腿部の柔軟性や筋力を高め
アイシングで炎症を抑えることが重要

【実施上の留意点】

- ケガをした場合や痛みが有りの運動に支障がある場合には、医療機関を受診してください
- 痛みや違和感がある場合には、無理にエクササイズを行わないでください
- エクササイズの負荷は(抵抗、回数、時間等)や復帰までの段階は、医師、理学療法士、アスレティックトレーナー等のスポーツ医科学の専門家と相談の上で調整してください

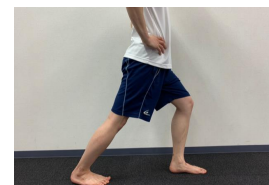
「スネの内側に痛みがあり運動に支障がある場合」

Point 炎症を抑える・痛みを和らげる → 4



「炎症・痛みが消失した場合」

Point 下腿部の柔軟性を高める → 5 6



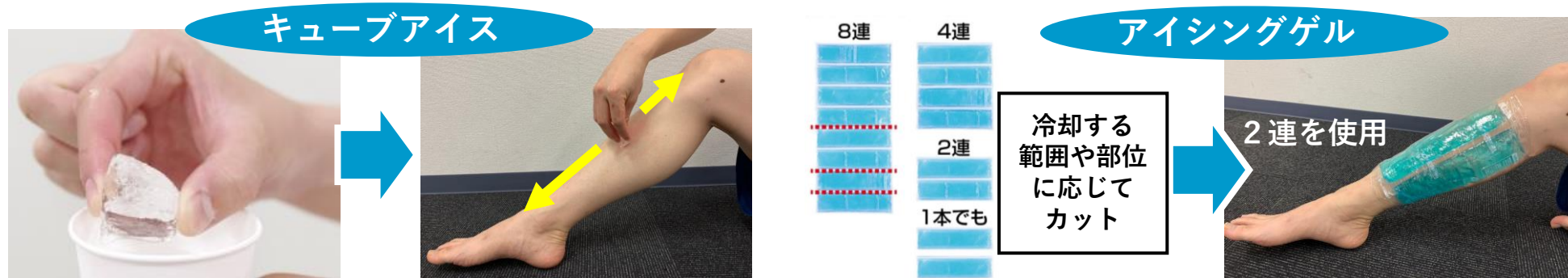
「炎症・痛みが消失した場合」

Point 下腿部・足趾の筋力を高める → 7 8



アイシング 【目的】 炎症を抑える・痛みを和らげる

キューブアイスまたはアイシングゲルを用いたアイシング



【ポイント】

- 痛みがある部位を中心にアイスマッサージをしていく
- 10分程繰り返す(キューブアイスの場合は溶けきる位まで)

【ポイント】

- 連結したアイシングゲルを下腿前面部(スネ)の大きさに切って、活用することができる

【痛みに対するその他の対応】

- 痛みが強い期間はランニング等の荷重運動を中止する
- 練習やトレーニング量、身体の疲労状態を調整し、オーバーワークにならないようにする
- 特に、アスファルトなどの硬い路面環境での運動は衝撃が強いため、柔らかい路面環境を選択する
- 自身の足に合ったシューズやインソールを選択し、消耗したシューズの使用は避ける
- 体重や体脂肪の増加は、着地衝撃を増加させることになるため、ウエイトコントロールが必要
- 痛みが軽減しない場合は、医療機関を受診する

アイシングだけではなく、ストレッチやセルフマッサージなど様々なコンディショニングが必要となる

ストレッチ・セルフマッサージ

【目的】 下腿三頭筋の柔軟性向上

下腿三頭筋のストレッチ

腓腹筋



ヒラメ筋



【方法】

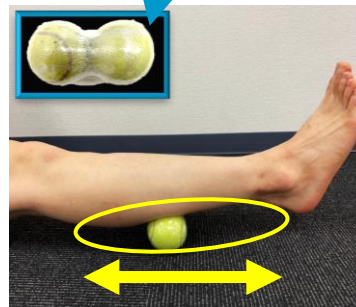
- ・両足を前後に開いて立つ
- ・つま先を前方に向ける
- ・かかとを床から離さないように体重を前脚にかけながら、下腿部を伸ばす

【方法】

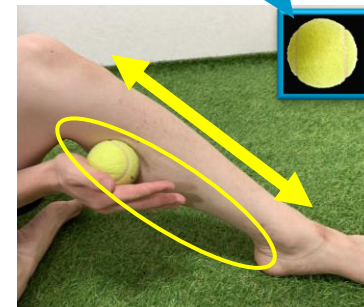
- ・片膝を立てて座る
- ・膝を抱えながら、かかとを床から離さないように、体重を前にかけて下腿部を伸ばす

下腿三頭筋のセルフマッサージ

テニスボール
2個連結で
筋肉に沿って



テニスボール
単体でより
ピンポイントに



【方法】

- ・筋肉が張っている部分にボールを当てて、圧をかけながらゆっくり動かす

【ポイント】

- ・テニスボールを2個連結することで、筋肉に沿ってほぐすことが可能(左上)
- ・テニスボールが単体の場合は、さらにピンポイントにほぐすことが可能(右上)

ストレッチ・セルフマッサージ

【目的】前脛骨筋や足底筋群の柔軟性向上

前脛骨筋のストレッチ



【方法】

- ・片足のつま先を下げ、身体の後方に足をつく
- ・ゆっくり体重をかけながら、下腿前面(すね)と足の甲を同時に伸ばす

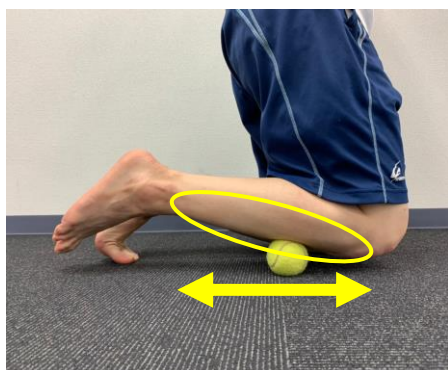
足底筋群のストレッチ



【方法】

- ・かかとと足の指を持ち、足底の中心部を引き離すように伸ばす

前脛骨筋のセルフマッサージ



【方法】

- ・筋肉が張っている部分にボールを当てて、体重をかけながらゆっくり動かす

足底筋群のセルフマッサージ



様々な方向に動かす

【方法】

- ・足底にボールを当てて、体重をかけながら様々な方向にゆっくり動かす

筋力トレーニング

【目的】下腿後面の筋力強化

カーフレイズ(下腿三頭筋)

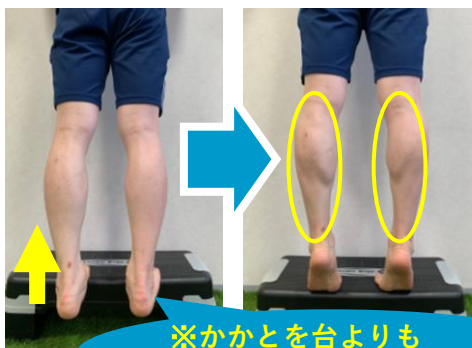
①地面で(両足)



②地面で(片足)



③台を使用(両足)



※かかとを台よりも下げた状態から上げる

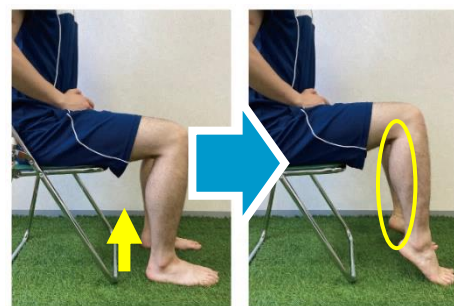
【方法】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくりと上下させる

【ポイント】

- ・台や階段を使ったり、片足で行うと負荷が上がる

シーテッドカーフレイズ(ヒラメ筋)



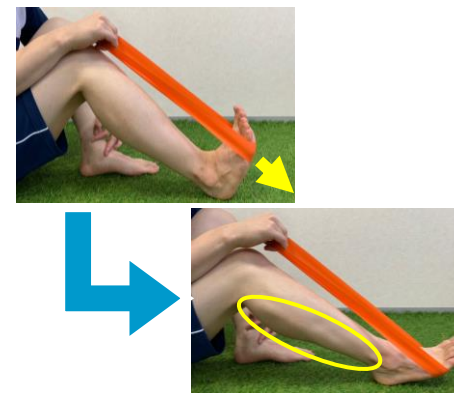
【方法】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくり上下させる

【ポイント】

- ・膝の上に物を乗せたり、膝を人に押しってもらうと負荷が上がる

チューブを使用した足関節底屈動作(ヒラメ筋)



【方法】

- ・足部にチューブを巻き、足関節底屈(つま先を下に下げる)動作を繰り返す

筋力トレーニング

【目的】下腿前面と足底筋群の筋力強化

チューブを使用した足関節背屈動作(前脛骨筋)



【方法】

- ・ 足部にチューブを巻き余った部分を反対の足で踏む
- ・ つま先を手前に引き付けるように動かす

タオルギャザー(足底筋群)



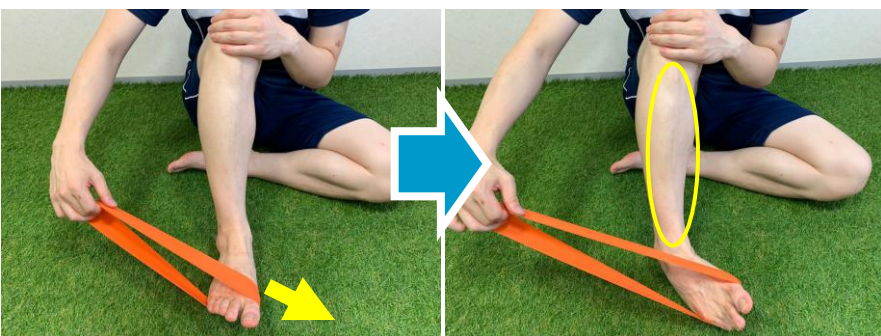
【方法】

- ・ 足の指の力だけでタオルを手前に引き寄せる

【ポイント】

- ・ かかとは動かさず、指をできるかぎり大きく動かす
- ・ 重り等をタオルの上に置くことで負荷が上がる

チューブを使用した足関節内返し動作(後脛骨筋)



【方法】

- ・ 足部にチューブを巻き外側から引っ張る
- ・ 小指が下を向くようにつま先を内側に動かす