

アキレス腱炎とは？

- ランニングやジャンプなどの運動によりアキレス腱やアキレス腱周辺の腱膜に繰り返しの伸張ストレスがかかることで起きるケガ

下肢のオーバーユース



ランニング、ジャンプ、ターン、ストップなどの着地動作を伴う運動の過度な繰り返し

アキレス腱に繰り返しの伸張ストレスがかかり発症

アキレス腱やその周辺に好発する

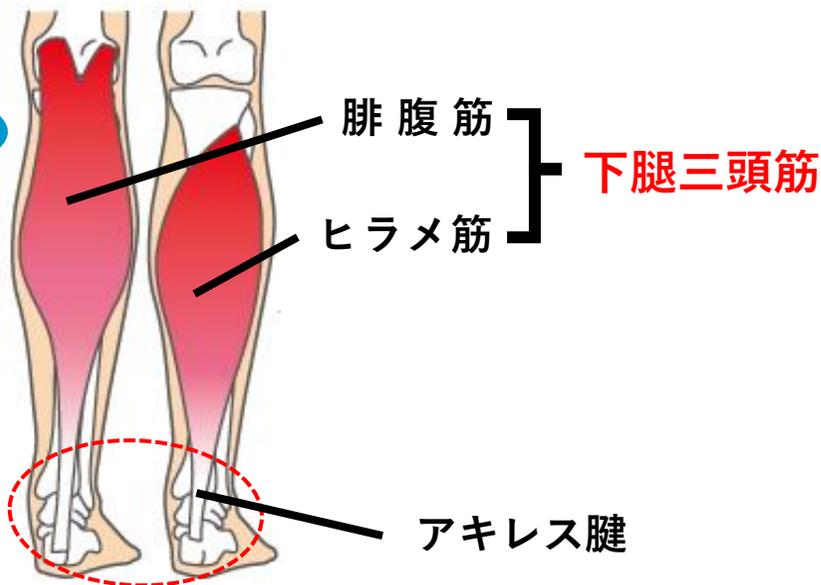


受傷のメカニズム

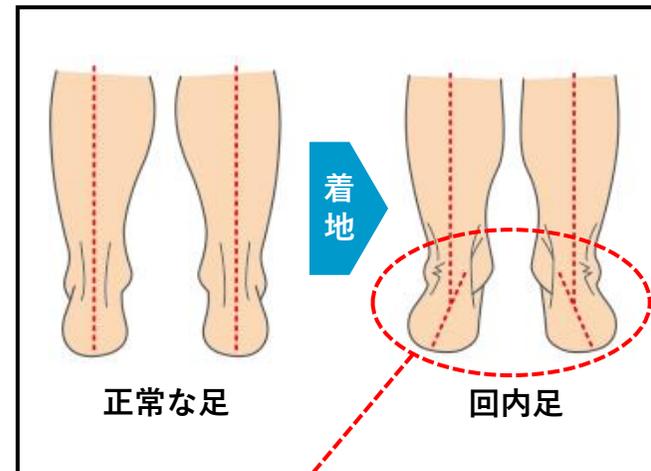
下腿三頭筋の柔軟性低下

下腿部・足趾の筋力低下

体重増加



回内足との関係



かかとが過度に内側に傾いていること(回内足)もアキレス腱が牽引され、ストレスを増大させる要因となる

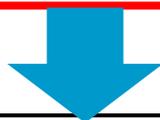
- ・受傷の主な要因として、柔軟性低下、筋力低下、体重増加などがある
- ・特に着地動作を伴う運動の過度な繰り返しにより、下腿三頭筋の柔軟性が低下すると、アキレス腱への伸張ストレスが強くなり炎症が起こる

アキレス腱炎が慢性化してしまうと回復に時間がかかってしまう

十分なウォーミングアップ、運動後のケア、特に「下腿部や足部のコンディショニング」が重要

アキレス腱炎のリコンディショニング

アキレス腱炎になってしまったら



アキレス腱の炎症を軽減し、下腿三頭筋の柔軟性を高め、筋力を向上させることが重要

【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

「アキレス腱に痛みがあり運動に支障がある場合」



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」



下腿三頭筋の柔軟性を高める

5

6



「炎症・痛みが消失した場合」



下腿三頭筋の筋力を高める

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アキレス腱部分の大きさに切って、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】

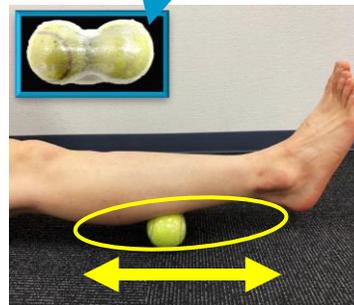
- ・両足を前後に開いて立つ
- ・つま先を平行に揃え、後ろ足のかかとを床から離さないように体重を前脚にかけながら、下腿後面を伸ばす

【方法】

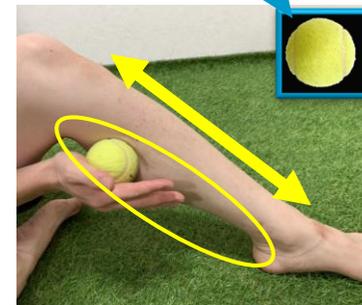
- ・片膝を立てて座る
- ・膝を抱えながら、かかとを床から離さないように、体重を前かけ下腿後面を伸ばす

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

【目的】下腿周囲筋や下腿後面の柔軟性向上

腓骨筋のストレッチ



【方法】

- ・座った状態で、片脚の膝を曲げ、足先を持つ
- ・足の裏（小指側）を自分の体に近づけるようにして、スネの外側を伸ばす

後脛骨筋のストレッチ（タオルを使った場合）



【方法】

- ・つま先にタオルをかける
- ・膝を曲げた状態で、小趾を引き上げるようにつま先を手前に引き寄せる

腓腹筋のストレッチ（タオルを使った場合）



【方法】

- ・膝を伸ばして足裏にタオルをかける
- ・タオルの両端を持ち、手前に引っ張る

腓腹筋のストレッチ（腕立て姿勢）



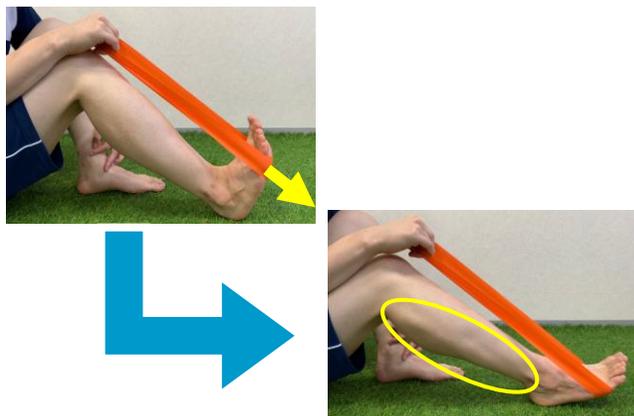
【方法】

- ・片足をもう片方のかかとあたりに乗せ、かかとを地面に近づけるように下腿後面を伸ばす

筋力トレーニング

【目的】下腿後面の筋力強化

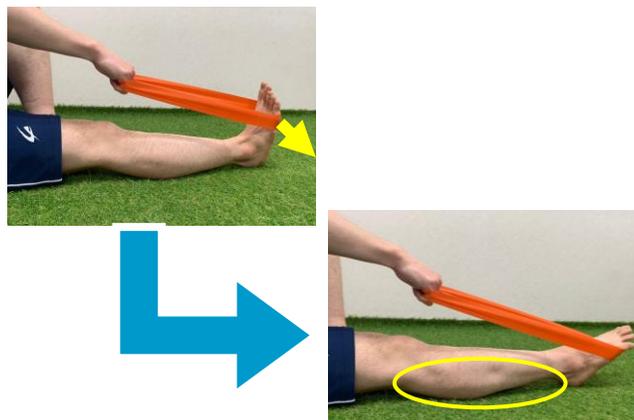
チューブを使用した
足関節底屈動作
(ヒラメ筋の強化)



【方法】

- ・前足部にチューブを巻き、膝を曲げた状態で足関節底屈(つま先を下に下げる)動作を繰り返す

チューブを使用した
足関節底屈動作
(下腿三頭筋の強化)



【方法】

- ・前足部にチューブを巻き、膝を伸ばした状態で足関節底屈(つま先を下に下げる)動作を繰り返す

シーテッドカーフレイズ
(ヒラメ筋の強化)



【方法】

- ・膝を90度に曲げ、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

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(下腿三頭筋の強化)

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】

- ・台や階段等の段差を利用したり、片足で行う、重りを持つことで負荷が上がる