

## シンスプリント

### ・シンスプリントとは？

脛の内側の骨の膜が炎症を起こしている状態です。

別名は「脛骨過労性骨膜炎」と呼ばれるスポーツでよく起こる障害です

### ・好発する年齢は？

15歳～17歳くらいで発症することが多いです。

特に多いのは高校1年生です。受験勉強で運動する機会がなかった中学生が、高校で部活を始めた際に痛みを訴えることが多々あります。

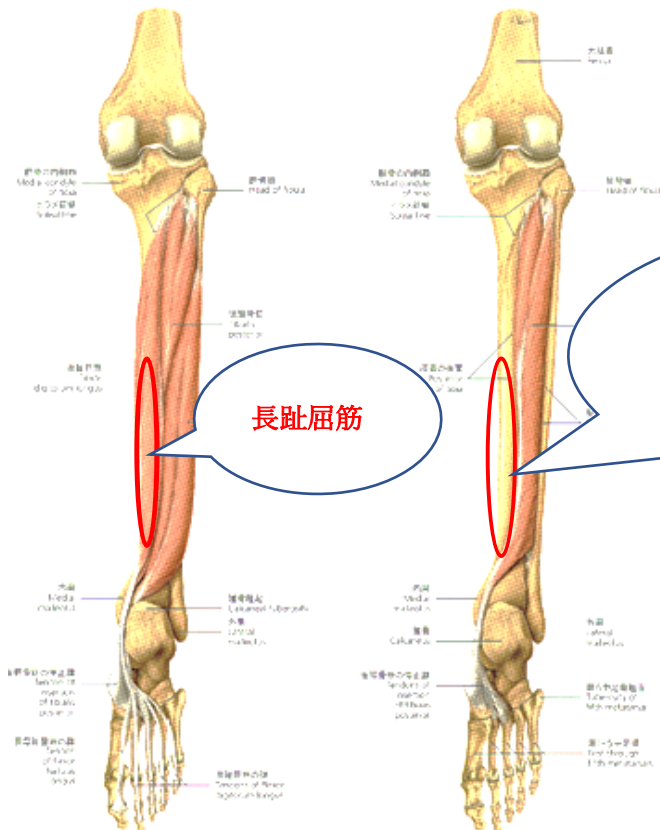
### ・どこが痛くなるの？

下腿部は脛骨（太い骨）と腓骨（細い骨）の2本から成り立っています。

シンスプリントは脛骨下1/3に痛みが出現します。

最初は運動中のみ、運動後のみなどの軽い症状から始まります。

それが徐々に深刻になり痛みの程度や頻度が高くなっていきます。



ここに付着している長趾屈筋の  
疲労が原因で骨膜が腫れる！

## ・なぜ痛くなるの？

クラブや部活動で走ることが多くなると起こります。

一番の原因は運動量です。これを調整しないと徐々に症状は悪化していきます。

その他の原因として

- ① 足部のアライメント不良
  - ② 運動靴のフィッティング
  - ③ 運動環境
- の3点が挙げられます。

上記を順番に説明していきます。

### ① 足部のアライメント不良

簡単に言えば足の骨格が悪く運動中に脛骨下 1/3 に負担がかかってしまうということです。骨格が悪いまま運動すると痛みは悪化するのでテーピングや徒手療法を行い改善させます。インソールを挿入するのも良案です。

### ② 運動靴のフィッティング

ここに問題がある学生は非常に多いです。

適切なサイズで運動靴を履いていない学生が圧倒的に多いです。

ここで質問です・・・。

靴のサイズ感は運動する学生の感覚で決めていませんか？

学生は今までに適切なシューフィッティングを専門家に習ったことはありますか？

おそらく多くの方は感覚でサイズを決め、適切なシューフィッティングを習ったことがないと思います。

若田接骨院では『スポーツをするためのシューフィッティング』を行い、学生の早期運動復帰の一翼になればと考えております。

### ③ 運動環境

どんな地面で運動しているかです。硬い？軟らかい？などもシンスプリントの発症の原因になります。この環境を学生たちは選べません。だからこそ適切な対応が必要なのです。

これらを解決するのが『靴』なんです。地面との相性の良い靴を選ぶことが重要です。

「かっこいい」とか「可愛い」とか「流行り」とかで靴を選んでいませんか？

若田接骨院では運動環境に合わせた靴選びもお手伝いさせていただきます。

## ・治療はどうやって行うの？

治療については先ほども少し記述しましたが、アライメント不良を補正するテーピングを施し、炎症の起因となっている筋肉に対して徒手療法を行います。

さらに炎症している脛骨に直接炎症を抑えることができる特殊な電気治療を行います。

## ・どれくらいで治療が終わるの？

症状が軽度であれば2週間程度、重度であれば4～6週ほどかかります。

後遺症が残る場所ではないので、治療する先生と患者さんがしっかりと打ち合わせをして治療スタイルを決めています。試合が近いとか、練習が休めないなど相談にも真摯にのっております。



患部に対して適切な処置を行い、  
運動環境を改善していくことで必ず改善します。シンスプリントに悩んでいる学生は若田接骨院に来院してくださいませ。必ず最良の結果が出ます。