

有痛性外脛骨

有痛性外脛骨とは

有痛性外脛骨は舟状骨内側後方に存在する過剰骨（余分な骨）に痛みが生じる障害です。外脛骨自体は病態とは言えませんが、慢性的運動負荷や外傷を契機として疼痛が発生すると、疼痛性外脛骨症となり治療の対象になります。



好発年齢は？

スポーツ活動が盛んになり、足への負荷が大きくなる成長期（小学生後半から中学生）に多くみられます。

発生原因は？

舟状骨粗面という足の内側に出っ張った部分があり、その部分に後脛骨筋という筋肉がついています。この筋肉が緊張することで土踏まず（足のアーチ）が保たれています。疼痛発生メカニズムとしては捻挫などをきっかけに患部に牽引ストレスが加わり疼痛が生じます。

また足の土踏まずが扁平足傾向になっている方に有痛性外脛骨は多く見られます。



どうやって評価するの？

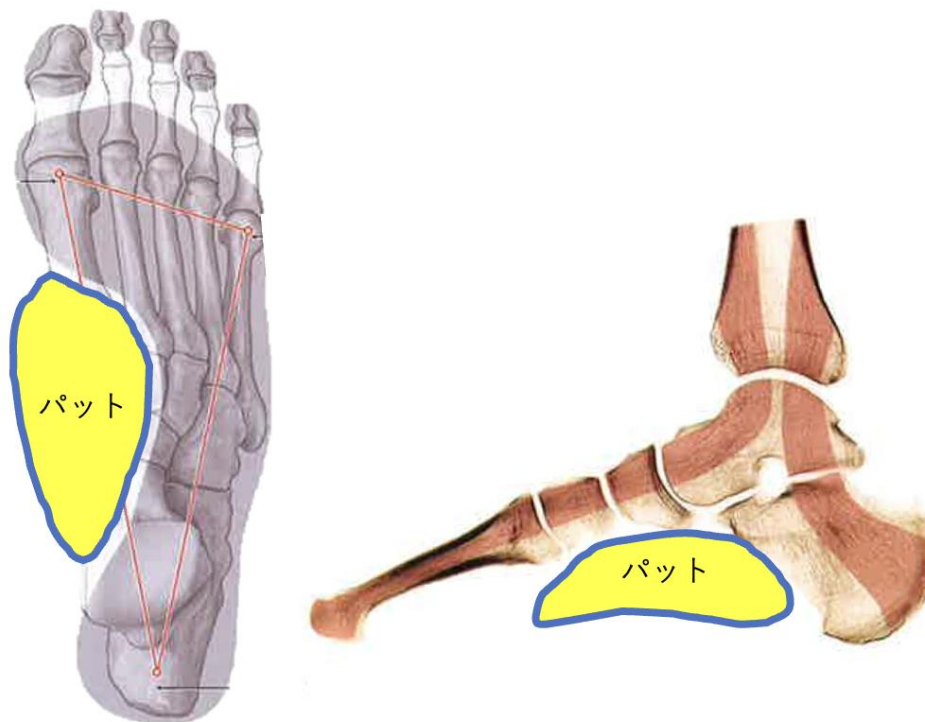
若田接骨院では超音波観察装置を用いて評価いたします。

外脛骨の存在・患部の腫れの状態などなど多角的に評価していきます。



治療はどうやってやるの？

徒手療法・物理療法からテーピングなど様々な方法がありますが、若田接骨院では靴のインソールにパットを入れて細工をし、根本的に足の構造から治していきます。





有痛性外脛骨は運動を頑張っている子に多いです。ただ靴の不適合、体の間違った使い方、癖など原因を解決してあげないと、再発の可能性があります。我々は根本的な視点から治療を行い、運動復帰までサポートしていきます