

シンスプリント

脛骨過労性骨膜炎



下肢の内側、脛骨（膝下の太いほうの骨）
下方1/3に痛みが出やすく、骨に沿って、
うずく様な鈍痛。1点に集中する痛み
ではなく、骨に付着するラインに沿って、
痛む。



主な症状

初期症状として、最初は運動の始まりに痛みが現れ、また運動の終了時に痛む。その後は、運動をしていても痛くなり、ひどくなると、日常生活でも痛くなる。

主な原因

ハードなトレーニングを集中して行ったり、シーズン前に十分なトレーニングをしていない選手は筋力が低下して起こりやすい。特に、新1年生は、筋力が弱いのと、慣れない練習や、アスファルトでの練習が多い時期なので、痛みがでやすい時期でもあります。



処置・対策

ジャンプ動作や、ランニングを減らし、練習前後のストレッチ、アイシング、下肢の筋力強化を計ります。アスファルトや、固い路面での練習は避けてください。



重症時は、運動を禁止し、
炎症が取れるまで、
安静にします。

シンスプリントは、初期段階で発見し、処置をしていけば、怖くない怪我です。痛みを我慢し続けたり、ストレッチやアイシングを怠ると、運動競技から長期離脱をしなければならなくなり、最悪、骨折になってしまう場合があります。また、脛骨下方1/3に発生しやすいですが、個々により、発生部位は異なります。痛みがあれば、1度受診するところをおすすめします。