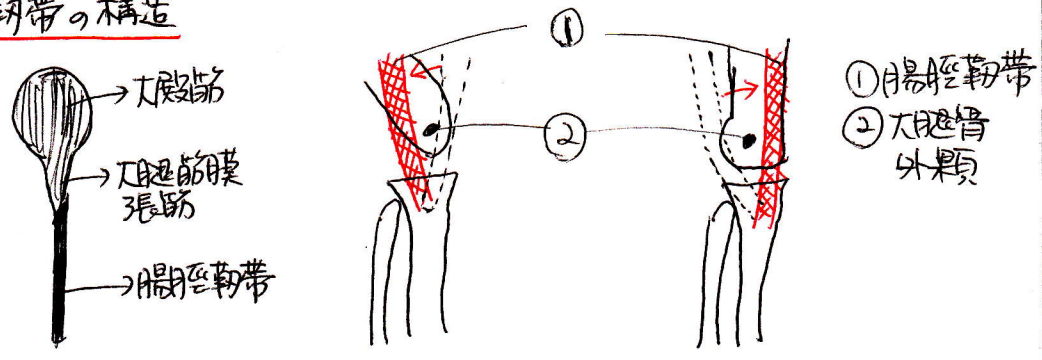


題名	腸脛靭帯炎	項目	
----	-------	----	--

腸脛靭帯とは

◦しばらくランニングから遠ざかっている、久しぶりに走り始めたり、今まで走っていた環境と異なる場所で走ったりしたときによく起る病気です。

腸脛靭帯の構造



腸脛靭帯炎の状態

◦腸脛靭帯と大腿骨外顆は、膝を曲げ伸ばすたびに互いにこね合うのです。  
 ◦こね合う回数が増えたり、力が強くなると、靭帯と外顆の隙らみの間に炎症を起す。  
 ◦膝の屈伸により痛みが起り、ひどくなると膝の屈伸ができなくなることもあります。

治療法

- こね合う回数をへらすこと
- アイシング
- マッサージ

予防法

- 腸脛靭帯・大腿筋膜張筋・大腿筋の緊張をゆるめてあげること。(ストレッチ)
- シューズに工夫を。