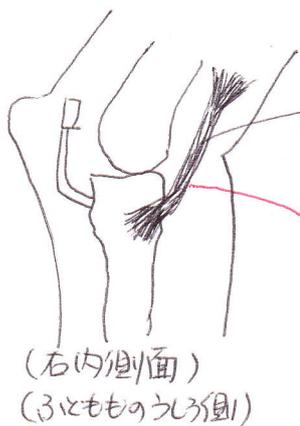


題名

鷓足炎 (鷓足下滑液包炎)

項目

鷓足炎とは



鷓足 { 縫工筋
薄筋
半腱様筋

繰り返し強い摩擦が起こると
滑液包に炎症を起こし、痛みが
生じてくるといわれています。

原因

○ラン-膝の中にも頻度の高い障害です。

○なりやすい条件

- ① 硬い路面を走りこと
- ② 底が薄くて、堅いシューズで走りこと
- ③ 踵の内側で着地する化傾向の走り人 (X脚が強い人)
- ④ 着地するとき=踵が外側に化更く化傾向の走り人 (過回内足の強い人)
- ⑤ ハムストリングスの柔軟性が乏しい人

○鷓足炎は、女性に多い。

治療法

- 運動直後のアイシング
- ハムストのストレッチ (ウォーミングアップ後、クレンジングダウン後)
- Xティカルチエック
- 柔らかい地面を選擇
- シューズの選擇
- 消炎鎮痛剤の注射・薬やマッサージ