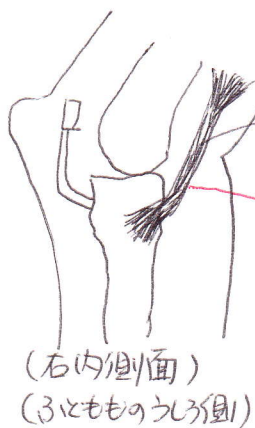


題名	鷓足炎 (鷓足下滑液包炎)	項目	
----	---------------	----	--

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

- ランタ-膝の中にも頻度の高い障害です。
- ぱりやあい靴
 - 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あ子人 (X脚が強い人)
 - ④ 着地するとき=踵が外側に化更く化更向のあ子人 (過回内足の強人)
 - 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 (ウォーキング後、クレンジング後)
- 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