

題名	月経骨過労性骨膜炎(シンスプリント)	項目	
<p><u>下腿部について</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦皮膚のすぐ下の外側と内側にあるのが<u>腓腹筋</u>です。</li> <li>◦腓腹筋と骨の間にあるのが<u>ヒラキ筋</u>です。</li> </ul>			
<p><u>原因</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ヒラキ筋の緊張が強くなることによる。</li> <li>◦着地時に踵の骨の外側へのおれによる。) 骨膜炎=炎症を起す。</li> </ul>			
<p><u>治療法</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦踵部分の内側だけを高くする一種の"靴敷き"(インソール)です。</li> <li>◦クラブ活動は止めなくてもよい。</li> </ul>			
Empty section for additional notes			