



ヘルス&ケア

⑩ランニング障害

近年、健康志向のためランニングを行う方が増加していますが、膝周辺を痛めることが多くみられます。一つは前回に述べた軟骨障害です。これは急に始めたことや、体重オーバーの場合に多くみられます。また走行を継続している人に起こるのが腸脛靭帯炎、膝蓋腱炎、齶足炎、疲労骨折等です。

膝の外側に痛みが起こり走れなくなることがあります。これは腸脛靭帯炎かもしれません。特に下り坂での小刻み走行で痛みが強くなります。この原因は骨盤外側から膝外側につながる腸脛靭帯が過度の疲労の為柔軟性が低下すると、膝の外側の骨とこすれるためです。なぜ腸脛靭帯の疲労が増すかといえは、骨盤を支えている中殿筋の筋力が低下するためです。骨盤が不安定にならないよう腸脛靭帯が代償することで負担が増すためです。この中殿筋筋力の低下は知らず知らず起こることが多いので気づかれませぬ。治療は腸脛靭帯のストレッチングも重要ですが、中殿筋の筋力強化が必要です。



走行時の骨盤安定のための中殿筋強化
横になり足を上に上げます

ランニングの着地動作で膝前に痛み

適切な筋力強化とストレッチで故障予防

みか起こることがあります。これは着地動作に大腿四頭筋を主に使いすぎるために起こります。腿の裏の筋肉であるハムストリングを上手に使えると膝蓋腱の負担が減少するので、痛みが改善します。スクワット動作で大腿四頭筋とハムストリングの同時収縮ができない人は、レッグカール等でハムストリングを強化しましょう。

また、ハムストリングの筋肉が疲労で固くなり柔軟性が低下すると膝内側や膝裏に痛みが起こります。内側の痛みは齶足炎といわれています。かなりの走り込んでいる人では膝の内側に疲労骨折が起こることがあります。痛みが徐々に増すようであればレントゲン検査で確認が必要です。稀ですのでMRI検査をしなければ診断がつかないこともあります。

今回の障害はすべてオーバーユースによる障害。局所に過度の負担がかからないように適切な筋力強化と、ストレッチングで予防しましょう。

おわり

(稲波春椎・関節病院 内山英司副院長)

http://www.iwai.c
om/inanami-sekitsui/