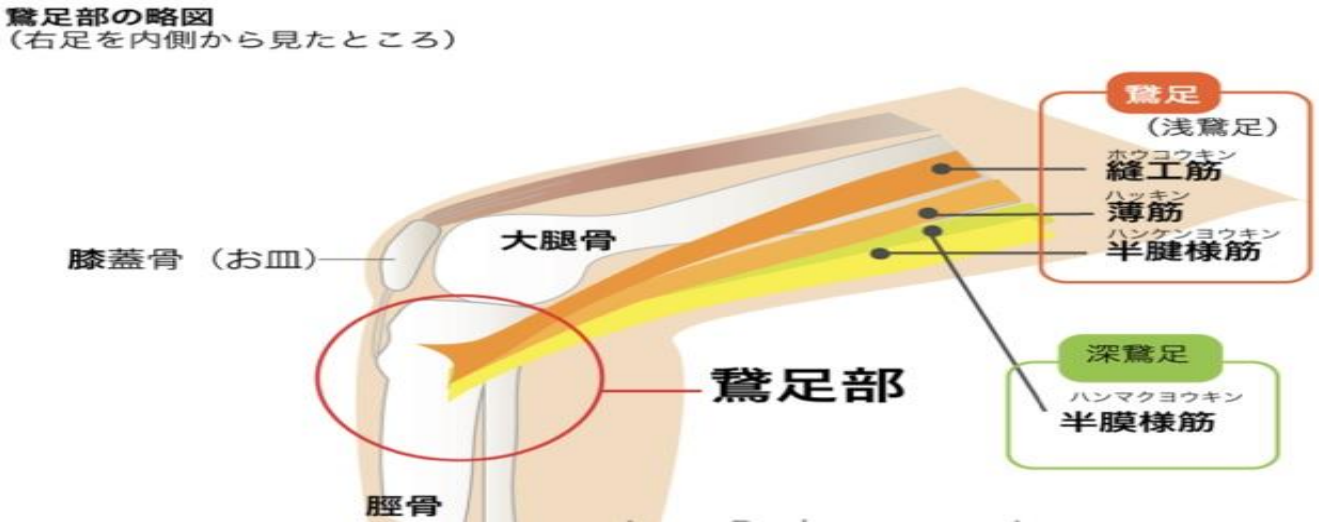
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.４５（６月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、鵞足炎です。
ランナーに発生する膝の痛みの中で、内側に発生する痛みの原因として多い。

症状の概要

鵞足炎はランニングによる膝障害の代表です。膝の後内側には内側ハムストリングス（半膜様筋と半腱様筋）と内転筋（薄筋）の腱が集まって、脛骨に付着します。膝の曲げ伸ばしの時に、これらの腱は大腿骨の内顆や脛骨内顆とこすれ、また腱同士の間でもこすれ合いがおこります。このようなこすれ合いが強くおこり、多い回数繰り返されることで、腱の周囲を包む腱鞘や複数の腱の間の滑走を助ける滑液包に炎症が生じて、腫れや痛みを感じる状態が鵞足炎です。



症状

膝の内側、やや後ろ気味の痛み、突っ張り、腫れが主症状です。接地時につんと来るような痛みを自覚することが多いですが、屈伸時に引っかかるような違和感も出ます。初期は動かし始めに違和感があっても、ウォーミングアップされて温まると楽になり、繰り返しの動作でまた徐々に違和感が出てきます。症状が進行すると、温まっても違和感が消えず、練習の後半に痛みになって練習を中断するようになり、さらに進行すると、ウォーミングアップ後も痛みや引っ掛かりがなくならず、練習ができないという状態になります。

原因・発症のメカニズム

発生の要因はオーバーユースですが、特に鵞足を構成する上記の筋群の疲労が蓄積し、柔軟性が低下しているとリスクが高くなります。同時に、鵞足を構成する腱が膝の内側の骨とこすれやすい状況（例えば膝が内側にぶれる動きや、もともと膝がＸ脚気味）にあると、さらにリスクが高まります。

男女差

市民ランナーの障害調査をした際に、膝の内側の痛みの経験があるランナーは全体で 13.6%であり、男性は 14.9%、女性は 11.0%と、やや男性に多い傾向でした。これらの全てが鵞足炎とは言い切れませんが、多くを占めていると思われます。

診断

膝内側、鵞足部の圧痛、腫脹、内側ハムストリングや薄筋への伸長性負荷による疼痛誘発などで診断します。単純レントゲンでは鵞足自体の軟部陰影の増大、超音波では鵞足の腱の周囲に低エコーの腫脹、MRI では鵞足部の輝度上昇が見られます。ただ、慢性期で腫脹が著明でなくなると、これらの変化がわかりにくくなります。

鑑別診断

内側半月損傷、脛骨内顆疲労骨折、変形性膝関節症（内側の骨棘）などが膝の内側に類似した痛みをおこします。

類似疾患

膝外側で同様の症状がランニングなどで起こる場合があります。腸脛靭帯炎（ちょうけいじんたいえん）と言い、やはりオーバーユースが原因です。

治療

オーバーユースのため保存療法が原則です。第一に局所の安静、つまり、ランニングの休止が重要です。急性期には鵞足部のアイシングを行います。次に、半膜様筋、半腱様筋、薄筋という鵞足を構成する筋群のストレッチングを行い、鵞足の腱の緊張を減らします。超音波などの物理療法も行われます。並行して、消炎鎮痛剤の外用薬の使用、症状が強い場合は内服薬の使用も考えます。これらの保存療法で改善がない場合、鵞足の腱周囲にヒアルロン酸や、ステロイドの注入を行うことがあります。それでも効果がない場合に、鵞足を覆う支帯や腱鞘をゆるめる手術を行うことがあります。

予防

身体の動かし方に癖があり、その影響により「使い過ぎ」となる場合に

膝を内側に絞るようなジャンプや着地、膝が内側に入り、足の爪先が外を向くようなランニングフォームは鵞足炎のリスクを高めます。特に回内足がある場合は、インソールを使い、必要であれば、サポーターを活用して、負担を減らすことが必要です。股関節の外転筋と外旋筋である中殿筋、大殿筋をトレーニングし、内側ハムストリングス（半膜様筋と半腱様筋）と内転筋（薄筋）のストレッチングを行い、下腿が外旋する事を防ぐ事が鵞足炎の予防策となります。※サッカーやバスケットボール、バレーボールなどの球技の競技者がトレーニングの一環としてランニングを行う際、シューズに気を使わず球技のシューズのまま走って、痛みを発症させてしまうケースもあります。ランニングのトレーニングを取り入れる場合には、できるだけランニングシューズを履くようにしましょう。

安井鍼灸整骨院の鵞足炎の治療

①KT テープ(世界で初めての合成繊維１００％のテーピング)　アスリートにとって疲労した全身の筋肉や関節、じん帯、腱を優しくサポートすることが重要です。KT テープは本来持っている筋肉や関節、じん帯、腱の機能を優しくサポートするために役立ちます。テニスのジョコビッチ選手、サッカーのクリスティアーノ・ロナウド選手など、世界のトップアスリートにも愛用されています。

②スポーツ鍼灸　スポーツ鍼灸は、主にアマチュアやプロのスポーツ選手を対象としてスポーツ障害の治療やケガの予防、コンディションを整えるために行われます。肩や腰、膝などスポーツによって施術箇所はさまざま。突発的なケガへの対応も必要です。

③コンビネーション治療とは　超音波療法と電気治療を組合せて行う治療方法です。通常、超音波治療法は治療感覚のないことが多いですが、電気治療を組合せることにより、患者様の治療部位での反応をみることができ、確実に治療を施すことができます。また、超音波のマイクロマッサージ効果と電流の鎮痛作用により、血行を促進し、疼痛を鎮めることで短時間での治療が可能です。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)