

腸脛靭帯炎（腸脛靭帯摩擦症候群）に対するストレッチ


腸脛靭帯とは大腿外側を覆う筋膜が肥厚した部分であり、大腿骨外側顆を被って脛骨外側顆まで伸びています。膝関節の外側支持靭帯としての役割を果たし、膝蓋骨の安定化にも寄与しています。

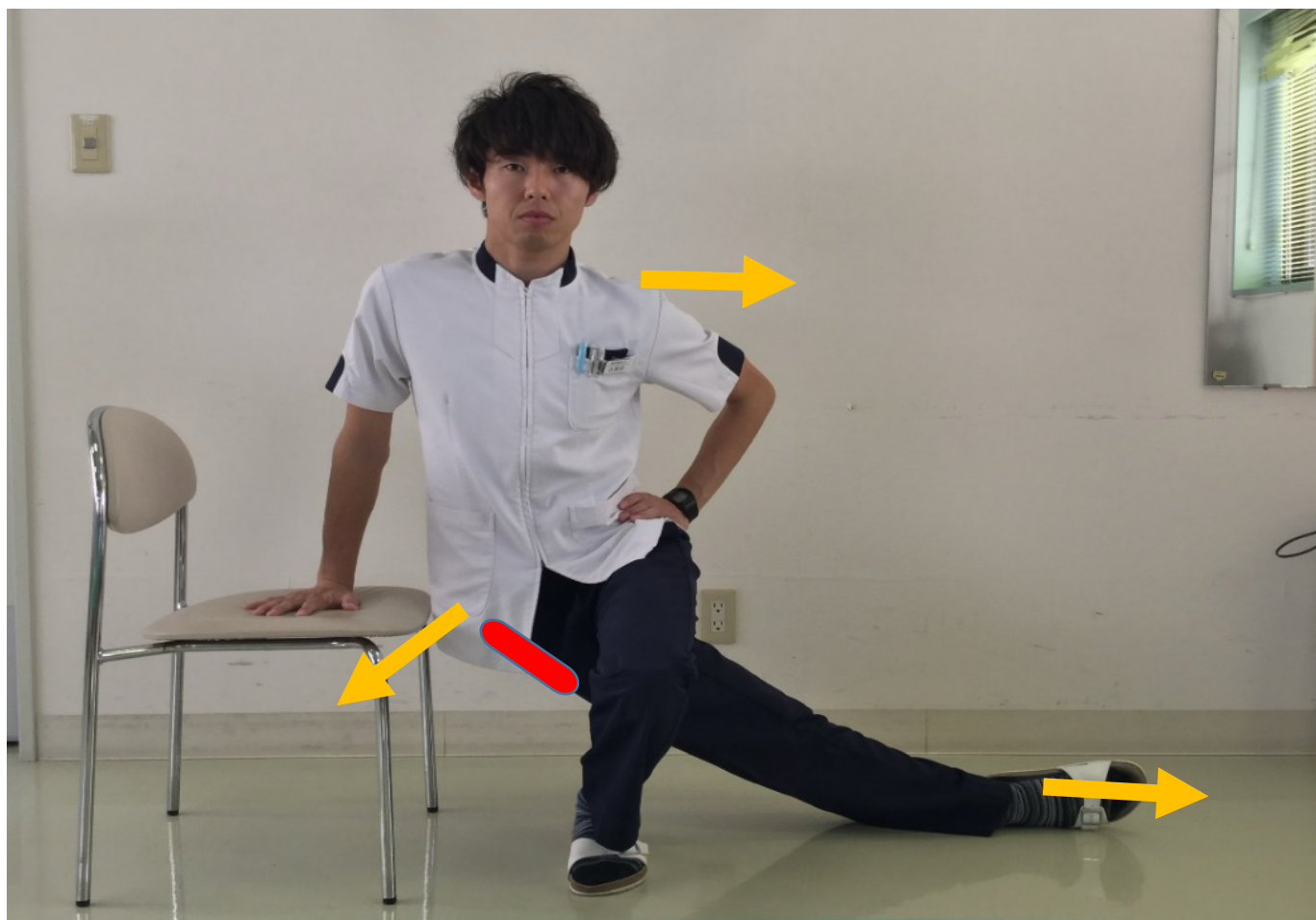
陸上選手に多い慢性スポーツ外傷であり、症状はランニング中やランニング後の膝外側の痛みである。O脚の方やつま先が内側に向きやすい方などでも発症する場合があります。

治療方法

走行量の減少、休止が基本で走行後のアイシング、腸脛靭帯へのストレッチが有効です。走行路面の変更も有効な場合があります。（今までと反対方向に走る、柔らかい路面を選ぶ）

腸脛靭帯を伸ばすストレッチ（椅子を利用した場合）

右手を椅子の座面につけ、左膝を立てます。右脚を左脚の後ろから伸ばします。右骨盤を床に近づけるように意識をしながら伸ばします。の部分伸ばします。



1回15秒左右5回ずつやってみましょう。お風呂上がりやランニング後にやると効果的です。

阪田整形外科リハビリクリニック