

## <腸脛靭帯炎>

今回はランナーに多い腸脛靭帯炎についてです。腸脛靭帯炎は膝の外側にある腸脛靭帯と大腿骨（太ももの骨）が摩擦をすることで膝関節に痛みとギシギシするような違和感を起こし、暫く休養すると治まります。しかし症状が進行すると痛みが徐々に強くなり、なかなか治まらなくなってきました。重症化してしまうと痛みで膝の屈伸動作ができずに伸ばしたまま歩く状態になります。

### ・腸脛靭帯炎の予防、改善、治療方法

痛みの原因の1 つとして膝の使い過ぎと柔軟性不足が考えられますので長時間のランニングや同じ練習メニューは避けて疲労が溜まったら十分に休養する事が大切です。痛みが強くなる前に炎症を抑える目的でアイシングを行ったり湿布などの消炎鎮痛薬も効果的です。運動前のウォーミングアップと運動後クールダウンはしっかりと行い、普段からある程度の筋力強化とストレッチを行うと良いです。特に膝に関係する大腿四頭筋（太ももの前面）やハムストリングス（太ももの後面）の筋力強化と柔軟性を高めることが再発予防につながります。

また医療機関では温熱療法や電気療法、超音波、レーザー治療を行い、痛みの軽減を図ります。

日常生活での膝の痛み、ランニングやウォーキング、その他スポーツ時の慢性的な膝の痛みでお悩みの方は整形外科を受診して頂き、相談してみてもはいかがでしょうか。