

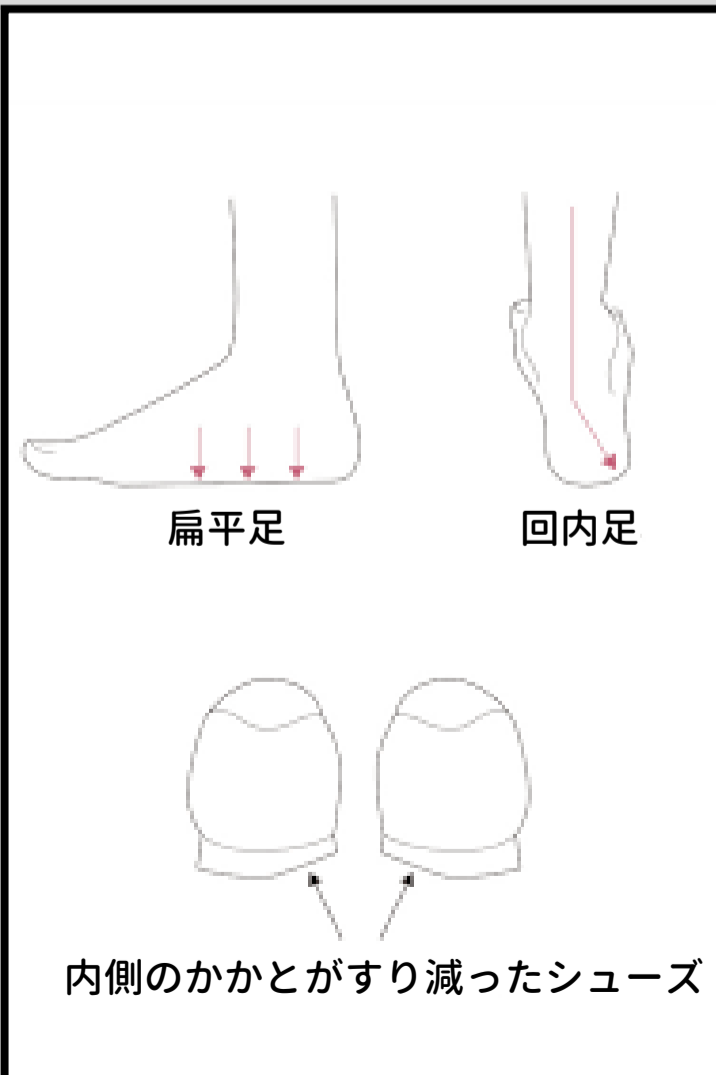
スポーツ外傷 シンスプリント

病態



- ・ シンスプリントは下腿の中下1/3の脛骨後内側部に疼痛が生じる怪我。
- ・ 繰り返しのランニングやジャンプを過度に行った場合に発症しやすい障害。
- ・ 「脛骨過労性骨膜炎」とも呼ばれる。

原因



内的要因

-扁平足やランニングフォーム-
 オーバートレーニング/扁平足/回内足/下肢の筋力低下/筋肉の柔軟性低下

外的要因

-シューズや道路コンディショニング-
 固いグラウンドや路面でのトレーニング/
 踵がすり減っているシューズやクッションが薄いシューズの使用