

鷲足炎【膝の痛み】

散歩や階段の上り下りで、膝の内側に痛みを感じることはありませんか？その痛み鷲足炎という症状かもしれません。

鷲足炎の主な原因は、骨と筋肉を結ぶ腱の繰り返し加わるストレスや過度な負荷です。鷲足には、縫工筋、薄筋、半腱様筋といった筋肉が付着しています。

長時間のランニングやジャンプ、スクワットなど、負荷がかかる運動を続けることで、上記の筋により鷲足や周囲の組織に負担がかかり、炎症が起こります。また、変形性膝関節症と関連のある一種の病態と言われており、変形性膝関節症の進行によって歩行が不安定になり、膝関節の内側に伸張ストレスが加わることによって生じることがあります。鷲足炎の主な症状には、膝の内側や後ろ側の痛み、特に歩行や階段の上り下りの際に、痛みが増すことがあります。また、膝の内側や後ろ側に触れると痛みを感じることもあります。

鷲足炎のリハビリにはいくつかの方法があります。まず、炎症を抑え鎮痛のために安静が重要です。炎症が落ち着いたら、筋力

トレーニングやストレッチを行い、膝関節の安定性向上を行います。また、片脚立ちやバランスボールなどを使用したバランストレーニングも有効的です。鷲足炎の予防には、適切な靴の選択、適度な運動、筋力トレーニング、適切な休息と回復などが重要です。また、症状が現れた場合は早期の対処が必要です。

