

今回のテーマ

「足の痛み～アキレス腱炎」

今回は、アキレス腱に痛みが生じる、「アキレス腱炎」についてです。アキレス腱炎は、ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)を繰り返し使うことにより、アキレス腱や踵に炎症が生じ、痛みが出る疾患です。繰り返し行われるスポーツ動作ばかりではなく、日常生活でも起こります。

症状は、スポーツをしている人であれば、運動中や運動後に痛みが生じたり、日常生活の中では、起床からの歩き始めに強い痛みを感じたりします。同様の機序で、特に子供は「シーバー病」という踵や

アキレス腱に痛みが出る疾患もあります。

左の図は、ふくらはぎ～踵の図です。アキレス腱は、下腿三頭筋という筋肉が踵の骨に近づいていくと腱という組織になり、アキレス腱となります。

下腿三頭筋は、膝の上からついている長い「腓腹筋」と、膝の下からついている短い「ヒラメ筋」を合わせた筋肉です。

アキレス腱炎の治療は、下腿三頭筋～アキレス腱のストレッチが有効です。先ほど述べたように、下腿三頭筋は長さに違いがある筋肉の集まりなので、右の図のように

腓腹筋のストレッチ
ヒラメ筋のストレッチ
ストレッチの方法が異なり、それぞれ行うことが重要です。実際にストレッチしてみると、伸びている部位の違いを感じられると思います。それぞれ無理をせず、ゆっくりと行ってみてください。

