

今回のテーマ

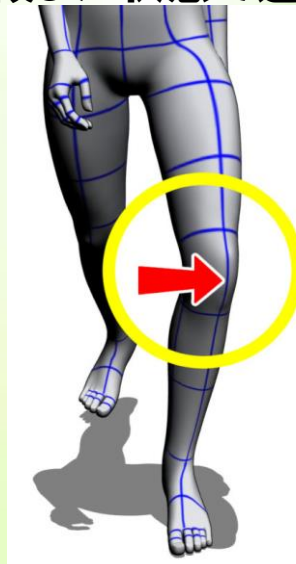
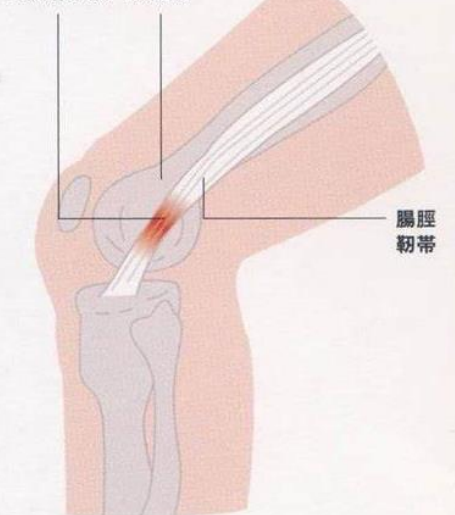
「ひざの痛み～ランナー膝～」

今回は若年者にも発症するひざの痛み“ランナー膝”についてお話ししていきます。

ランナー膝とは、その名の通りランニングをされる方に起こりやすい膝の痛みを指します。多くは膝の外側に痛みを感じる病態で、ランナーだけでなく、自転車やバレエ、バスケットボールをされる方にも発症します。

膝の外側には腸脛靭帯という筋膜が存在し、ランニングなどの膝の曲伸の繰り返しによって膝の外側の骨と擦れあうようになり炎症を起こします。加えて、着地の瞬間に膝が外に流れてしまうことで腸脛靭帯がさらに外に引っばられてストレスを増強させてしまいます。このような方の特徴として骨盤が後傾した状態で運動している点が特徴的です。

だいたいこつがい
大腿骨外顆 大腿骨



膝の外側への動揺



骨盤後傾



骨盤前傾

そのため、腸脛靭帯へのケアとランニングフォームの改善が必要になってきます。腸脛靭帯はしっかりとストレッチし、お尻の筋肉をほぐして骨盤が前傾しやすいようにしましょう。骨盤が前傾するようになると膝の外への動きも軽減されるため欠かさず行ってください。



腸脛靭帯ストレッチ



お尻の筋肉ストレッチ