



# すねの痛み —シンスプリントってなに??—

暖かくなりお散歩やランニング日和となりました。走っている最中や終わった後に、すね（弁慶の泣き所と言われる部分）が痛くなった経験はありませんか。歩いたり走ったりした時に、すねが痛くて辛い思いをされた人もいます。そこで今回は、すねの痛み『シンスプリント』についてお話しさせていただきます。



## シンスプリントの症状と原因

シンスプリントの症状は、痛みの出始めの時期では、走った後のすねの後内側（右写真）の違和感であり、重度になるとうずくような痛みへと変化していくと言われています。

そのほかに、片脚でのジャンプや歩行、ランニングにて痛みが出ます。原因として、硬い路面でのランニングやランニングの距離や環境の急激な変化、足首やふくらはぎの柔軟性低下、扁平足などがあります。症状が運動中に出現するのか、運動が終わってから出現するのか、また痛みによってパフォーマンスに影響があるのかで重症度が変わってきます。

どのような時に痛みが出るのか下の表を参考に把握しておくことが大切です。



 <b>軽症</b>  <b>重症</b>	<b>I 段階</b> : 運動後にのみ痛む。	
	<b>II 段階</b> : 運動中に痛みがあるが、パフォーマンスに影響はない。	
	<b>III 段階</b> : 運動中に痛みがあり、パフォーマンスが低下する。	III段階以降は ジャンプ・ランニング はダメ!!
	<b>IV 段階</b> : 安静時にも、慢性的な持続する痛みがある。	

(Walsh の分類 臨床スポーツ医学：2014 Vol.31.臨時増刊号参考)

## 疲労骨折とシンスプリント

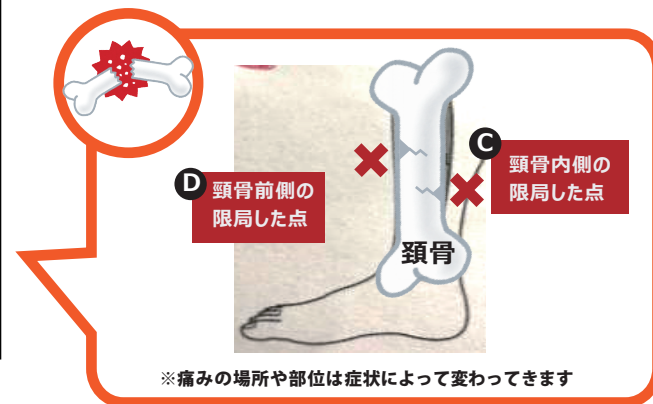
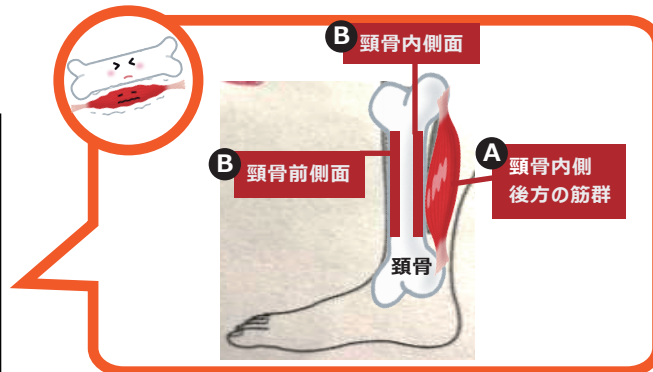
すねの痛みには、シンスプリントの他に『疲労骨折』があります。症状が似ている為、判断するには整形外科にて専門医による診断が必要です。疲労骨折は痛みの改善やスポーツへの復帰に時間がかかります。その為、早期発見が最も重要です。【表 1】はシンスプリントと疲労骨折の症状や復帰期間の比較を載せてあります。ご参照ください。

続きは裏面をご覧ください>>

【表 1】 シンスプリント・脛骨疲労骨折の比較表

	押して 痛いところ	片脚 ジャンプ での痛み	復帰 期間
シンスプリント	一般型 A 脛骨内側 後方の筋群	踏切時 に痛む	平均 2週間
	重症型 B 脛骨前側～ 内側面	着地時 踏切時 に痛む	平均 2～3ヶ月
脛骨の 疲労骨折	一般型 C 脛骨内側の 限局した点 (骨折した箇所だけ痛む)	着地時 に痛む	平均 3ヶ月
	重症型 D 脛骨前側の 限局した点 (骨折した箇所だけ痛む)	着地時 に痛む	平均 1～2年

(脛骨過労性骨障害の重症度分類 臨床スポーツ医学：2014 Vol.31 臨時増刊号参考)



※痛みの場所や部位は症状によって変わってきます

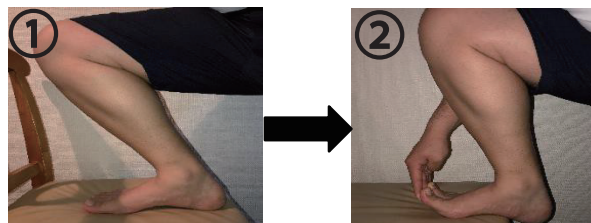
## 自宅でできる予防ストレッチ

足首の柔軟性が悪くなるとシンスプリントになる危険性が上がってしまいます。

自分でできるストレッチをしっかりと行い、足首の柔軟性を良い状態で保つようにしましょう。

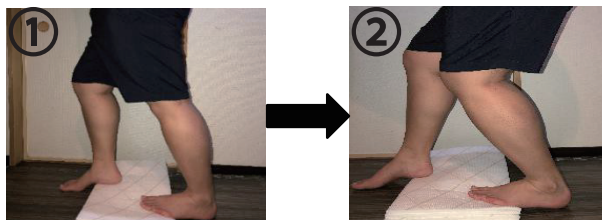
### 足の指の筋肉 (長趾屈筋) のストレッチ

- ①膝、足首を曲折りたたむ
- ②指を手で反らせるように伸ばす。



### ふくらはぎの筋肉 (ヒラメ筋) のストレッチ

- ①アキレス腱伸ばしの姿勢をとる。
- ②前脚の膝、後ろ脚の膝を曲げる。



シンスプリントは頻発しやすい怪我ですが、事前に予防することも可能だと思います。症状が軽い場合は平均 2 週間程度休むことで復帰ができます。しかし重症になると平均 3 ヶ月程度休まなければならないといわれています。少しでも違和感を感じたら、自己判断せず、早急に整形外科を受診するようにしましょう。

2019年4月 理学療法士