

質問コーナー

当院のホームページの寄せられたメールでの
問い合わせ（質問）にお答えするコーナーです。



Q. 19歳、大学1年の女子です。

中学2年の健康診断で脊柱側湾症との診断を受けました。まだコルセットをするほどではないので経過をみましょうとのことでした。その後同じ指摘を受けることもなく自覚症状もなかったのですが、今年になって急に肩と首に痛みが出て、我慢できなくなったので近所の整形外科に診てもらったところ、あらためて側湾症との診断を受けました。確かにレントゲン写真では自分でもわかるほど曲がっていました。その病院ではそれ以上の検査をすることはなく、温熱療法に2週間ほど通院しました。その後も腰や肩に違和感があります。あらためてご診断を頂くことは可能でしょうか。

A. 「特発性側湾症」は成長期に進行します。ご自身のお年でしたら今後進行することはありません。ただ、改善することはありません。側湾の角度によりますが、基本的にはそのまま問題ないと思われれます。自覚されている、首・肩の痛みが側湾症から来るものとは限らず、逆にいえば側湾症が改善しなくても自覚症状をよくすることは可能だと思えます。日常生活との兼ね合いや、筋力・柔軟性・姿勢バランスを気をつけるだけで現在の自覚症状を軽快することが多いので、お時間があれば受診いただくと幸いです。運動療法にてご指導治療させていただきます。

Q. マラソンを始めたのですが、右膝の外側の筋が痛みます。先日ハーフマラソンを走り、直後から痛みがかなりあり普通に歩けませんでした。このまま痛くなる少し手前までの負荷でトレーニングを続けてよいのでしょうか？
アドバイスをお願いします。

A. 典型的なランナー膝だと思われれます。やはり休むことが第一ですが、痛みが出る手前までのトレーニングを続けられればそのまま様子を見てください。ウォームアップ・ストレッチ、サポーター・テーピングの利用、クールダウン・アイシングなどのケアをしっかりとってください。当院では痛みを緩和させる治療以外に、リハビリで走り方、筋力のバランス、柔軟性など運動機能を改善する治療を行っています。再発予防にもつながりますし、運動するうえで、今後のケアのきっかけになると思います。