



うしくり通信



ランニング障害 とその予防



走ることは、時間の制約も問わず、自分のペースで、手軽に誰でもできる健康増進運動の代表格です。家族や職場や性別、年齢、経験などを問わず一緒に行え、誰でも簡単にできる運動である半面、必ずしもすべてのランナーが無理なく気持ちよく走っているとは限りません。

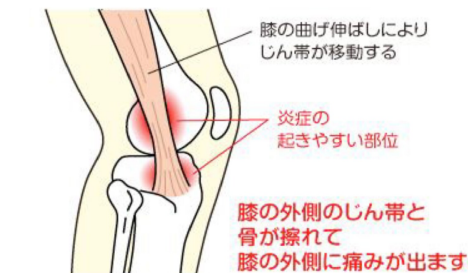
ランニングは、球技や集団競技のような全力疾走や急激なストップ・方向転換や接触を伴わないため外傷のリスクは低いですが、繰り返しの負荷からくる痛み(障害)が生じることが少なくありません。体表的なものをあげてみます。

【ランナー膝(腸脛靭帯炎)】

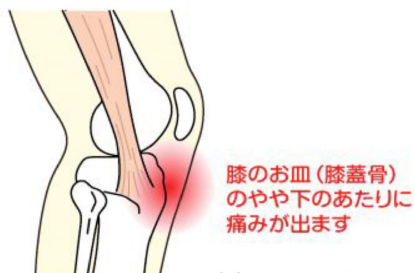
別名「ランナーズニー」と呼ばれる最も多いランニング障害です。膝の屈伸の繰り返して、膝の外側にある靭帯が骨の隆起を乗り越え続けることで炎症を起こします。ランニング時にO脚気味に走ったり、靴のかかどが外べりしている場合多く発症します。

【ジャンパー膝】 ■ランナー膝とは....

大腿前面の筋(大腿四頭筋)の力を下腿に伝える、お皿の骨の下にある靭帯(膝蓋靭帯)の炎症です。大腿四頭筋と大腿後面のハムストリングス、臀部や股関節の筋肉のバランスが悪く起こります。



■ジャンパー膝とは....



参考 FCG Research

【腓骨筋腱炎・後脛骨筋腱炎】

それぞれ足関節の外くるぶし・内くるぶしの後ろを通っている、足関節の外返し・内返しをコントロールしている靭帯の炎症です。足の接地が扁平足気味で外反方向に強まれば後脛骨筋腱(内側)に、足関節が内側に曲がる接地だと腓骨筋腱(外側)に、それぞれ負荷が強まることとなります。

【疲労骨折】

足の甲、スネ、時には大腿骨にもおこり、当初X線検査では異常が出ないことも少なくありません。走ると痛みが続くようならMRIの検査がお勧めです。

オーバーユース障害であるランニング障害は、加えられた負荷が耐久強度を超えた時に起こるため、リスクファクターをいかに小さくするかがすべてに共通するポイントとなります。

1) 柔軟性と筋力

関節や下肢全体の柔軟性(ウォームアップとクールダウン)が重要



2) できるだけ負担のかかりにくい、自然なフォームを身につける

フォームについては鏡で確認したり、上級者にアドバイスを求めたりする

3) 加えられた負荷のコントロールという点では、走行距離と頻度を検討し、ランニング中に痛みや張りなどの異常を感じたら、走るのをやめるのが大原則