

ここまでスポーツ外傷と障害の治療の仕方についてお話ししてきましたが、接骨院では、痛みを取って終わりではなくその後、また痛みの出にくい身体作りや、また怪我をしにくい身体を作っていきます。

- ① ストレッチ→詳しくはインスタ参照
- ② インソール



1820TASHIMA

### インソールについて

足の捻じれはインソールで防ぎましょう!!



スポーツ傷害以外にも  
外反母趾やO脚にも効果的!!  
気になる方はスタッフにお尋ねください!

オーダーメイドインソール  
16,500円



〒722-0037 尾道市西御所町6-13  
tel:0848-25-5397  
<http://www.tashima.jp>

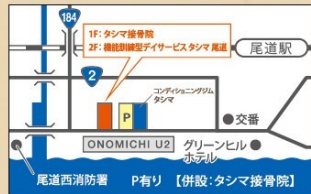


〒722-0037 尾道市西御所町6-11  
tel:0848-25-2006  
<http://hogrel-fitness.jp>



**尾道店**  
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階  
tel:0848-25-2002

**東尾道店**  
〒729-0141 尾道市高須町584-1  
tel:0848-38-2009  
<https://tashima-day.jp>



## 夏休みでケガが増えています

夏休みに入り、部活をする時間が増え、ケガをしやすい時期になってきました。  
接骨院も学生の患者さまが増えてきています。



### スポーツ外傷と障害の違い

スポーツ外傷とは、プレー中に明らかな外力によって組織が損傷した場合をいいます。例を挙げると転倒や衝突などによって起こる捻挫や打撲、骨折、肉離れ・靭帯損傷などのケガのことを言います。

スポーツ障害とは、スポーツによって繰り返し過度の負担が積み重なり、痛みを主とした慢性的に症状が続くものをいいます。

### 足首の捻挫

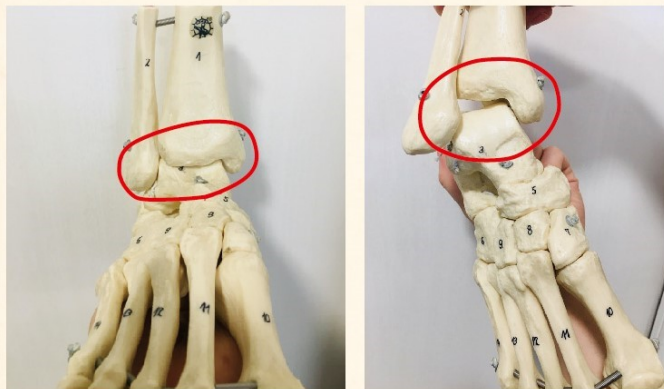
今回は、スポーツ外傷で多い**足首の捻挫**についてピックアップしていきます。皆さん一度は、足首を捻挫したことがあると思います。接骨院での捻挫の治療を簡単にご紹介致します。





## 捻挫をすると

○印の関節部分が捻じれたままになっていることがあります。



関節の位置が悪いまま生活を続けていくと、周りの筋肉が硬くなり、足首の動きも狭くなります。

接骨院では、ズレてしまった関節を整復して、良い位置に戻していきます。  
損傷具合によっては、テーピングや包帯によって整えた関節を固定します。



## このような方は、おられませんか？

- 捻挫をしたが、固定せずそのまま放置した。
- 捻挫をして治り、その後リハビリせず部活に復帰した為、反対の足首よりぐらつく、または動きが悪い。

思い当たる方は、知らない間に繰り返し捻挫しやすくなっています。

また、ケガをした方の膝や股関節にも支障が出たり等、足首の問題だけではなくなる場合もあります。



## シンスプリント

スポーツ傷害で多い**シンスプリント**についてピックアップしていきます。  
接骨院でのシンスプリントの治療を簡単にご紹介致します。

シンスプリントはつま先を上げる時に使う筋肉を過度に使いすぎることによって脛骨の周りにある骨膜が炎症を起こすものです。

シンスプリントが起こる原因として

- ① オーバーユース(使いすぎ)
- ② 筋肉の柔軟性の低下
- ③ 偏平足
- ④ 股関節、足関節の動く範囲の低下

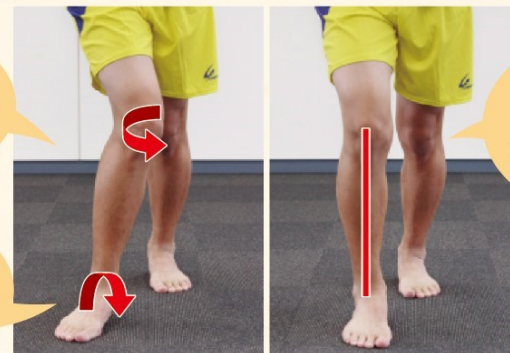


中でも**足の軸が捻じれていることが一番の原因です。**

## 足の軸の捻じれとは

膝が内側に  
入っている

過回内足  
(内側のアーチが  
落ちる)



踏み込んだ時、  
足の人差し指の  
真上に膝の皿がのる

ニーイン&トゥアウト

正しい

## 接骨院では

- ① 足の軸を整える (整復・インソール)
- ② 硬くなった筋肉を緩める
- ③ 股関節、足関節の動く範囲を広げる
- ④ 炎症が酷い場合は、特殊電気等を使い炎症を早く引かせる
- ⑤ テーピングで筋肉のサポートをしていく

