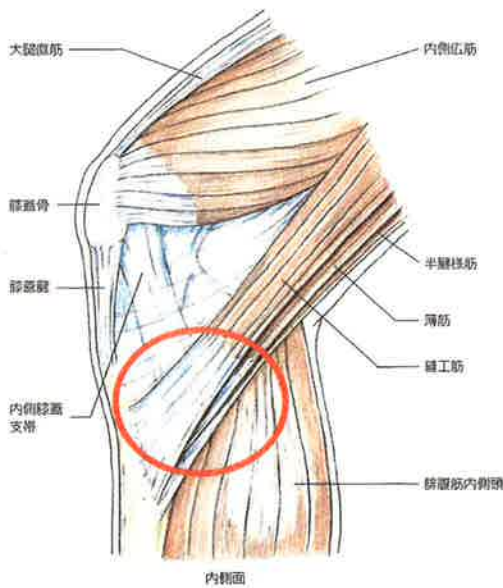


# がそくえん 鷺足炎

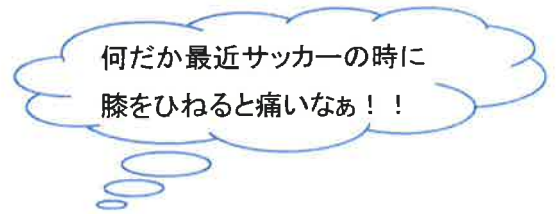
鷺足とは、膝関節の内側にある場所で、縫工筋・薄筋・半腱様筋という3つの筋肉の腱が付着しています。この場所は、3つの筋肉の腱がガチョウの足のように付いているため鷺足とよばれています。縫工筋・薄筋・半腱様筋の3つの筋肉は主に膝関節を曲げる作用があります。(図中○部)

この鷺足炎は、ランニングやサッカーなどのスポーツをする人に多くみられる疾患です。練習時間や走行距離などが増えると、膝関節の屈伸動作が増えて鷺足部での摩擦が生じ、腱や腱周囲に炎症が起きてしまいます。そのほかに痛みの原因として、膝関節や足関節の形態異常・運動時のフォーム・スポーツシューズや運動の際のグラウンドや路面なども関係してくる場合があります。



## 症状として…

膝関節内側の圧痛と痛み  
同部の腫れや熱感  
階段昇降時の痛み



治療としては、練習量を減らし、ストレッチング、アイシングなどを行います。また、形態異常やシューズに問題がある場合などには足底挿板というものを処方したり、痛みが長期にわたる場合は局所注射をおこなうこともあります。

ご不明な点がございましたら、スタッフまでお気軽にご相談ください