



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 30 5月号

オーバーユースとは
(使い過ぎ症候群)

気温も暖かくなり、
運動にもってこいの季節
がやってきました！

最近マラソンブームなど
で、春になったら走ろ
う！と思いい立ち急に練
習をやりすぎて逆にケ
ガをしてしまう事が
多々あります。

今月はそのオーバーユ
ース(特にランニング障害
について説明したいと思
います。

ランニング(マラソン)に
多いオーバーユースは膝・
足・下腿の順に多く、
年令により痛める場所
の違いが見られます。
(高校・大学生は腰痛が
一番多く、社会人では
アキレス腱炎が多く見ら
れる)

原因として多く見られ
るのが、練習内容の無
理、レース前後の無理
などが一番の原因です。

ランニングの場合、着地
のたびに体重の2〜3
倍の力が足にかかりま
す。走る距離が長くな
るとこの衝撃が繰り返
し加わり、ランナーの能
力を超えてしまうと障
害(痛み)を発生させ
ます。

つまり、衝撃の強さと
それを緩衝する能力の
バランスが崩れると痛め
ます。

走る距離・スピード・路
面により衝撃量は変化
し、ランニングシューズ・
走り方・下肢の筋力、
柔軟性・下肢のアライメ
ントなどが衝撃の緩衝
に関係しています。

オーバーユースによるケ
ガの時は原因を見極め、
対処していくことが大
切です。

1、練習内容の見直し
2、ランニングシュー
ズの摩擦

- 3、走路の問題
- 4、下肢の筋力と柔軟性
- 5、下肢の形態(アライメント)の確認
- 6、走り方(フォーム)のチェック

以上の点をチェックし再
発を予防することが大
切です。

また、練習後のケア(ス
トレッチ・アイシング)
もとても大切です。

オーバーユースは一度発
生するとなかなか治り
にくいケガです。発生さ
せるよりも予防が大切
になります。

詳しいストレッチの方法
や、アライメントの確認
等お気軽にご相談整骨
院に聞いて下さいね！
メールでもご相談に乗
りますよ！

(院長 後藤 健司)

診療時間

9:00 ~ 12:30
15:00 ~ 20:00
土曜日は午前中のみ
日曜・祝祭日は休診
5/13・27(日)
午前中診療します

自律神経リラクゼーション療法は当院の
独自療法です。他院では受けられません!!!
今月院長は5/16・30(水)お休みです。

キュウナツツウオ-ゴトウ
048-942-0510
診療時間のみ受付です

ごとう整骨院

携帯サイト

