

ちょうけいじんたいえん
腸脛靭帯炎
(ランナー膝)



こんな病気

1. 大腿の外側にある長い靭帯です。腸脛靭帯に摩擦による炎症が起きて生じる
2. ランニングをされる方によく起きるため、別名ランナー膝と言います。

症状

1. ランニング時もしくはランニング後に膝の外側に痛みが生じます
2. 膝の外側に圧痛も認めます

治療法



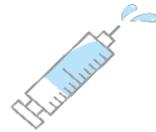
リハビリ

筋肉の柔軟性向上や筋力の改善をすることで痛みや進行を抑えます。



内服薬

炎症を和らげます。エコー下に注射します



注射

予防

1. スポーツ前後のストレッチを十分に行う
2. 練習直後のアイシングをする
3. シューズが足に合っているものであるか確認する
4. 正しいフォームで行う

スポーツ復帰時期や指導についても理学療法士が適切な方法をご提案させていただきます。



ご不明な点があればお気軽にご質問ください

*このパンフレットの無断転載・使用を禁止します



だま整形外科
リハビリテーション
クリニック



HPIはコチラ