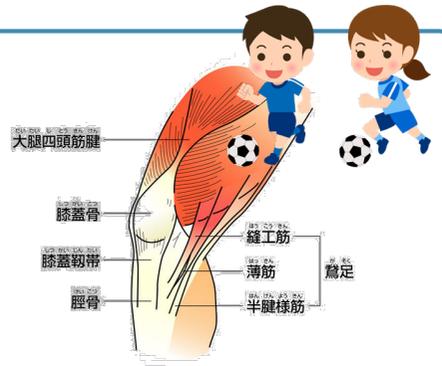


がそくえん 鷲足炎

こんな病気

1. 鷲足と呼ばれる膝の内側の部分（縫工筋、薄筋、半腱様筋の付着部）に炎症が起きる
2. ランニング、サッカー、水泳といったキックを繰り返すスポーツで発症することが多く見られます。



症状

1. 鷲足と呼ばれる膝の内側に痛む
2. 特に解散の上り下りに支障をきたすことが多い



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。インソール療法も可能です。



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