

～セルフケアの重要性について（股関節編）～

2016年 新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
今年も 選手の皆様がケガなく全力でプレーをしてもらえますように全力でサポート
させていただきますので、今年もどうぞ宜しくお願い致します。

“グルペイン症候群” 皆さまはお聞きになったことがありますでしょうか？

今回はサッカー選手にとって 職業病のようなもので誰にでもなり得る症状をご紹介します。

中田 英寿・中村 俊輔やジダンなどが引退に追い込まれるようになった原因とも言われています。

グロインペイン症候群は 別名 “鼠径部痛症候群” とも言われるもので 内転筋腱障害・腸腰筋の機能障害・鼠径管後壁欠損・外腹斜筋腱膜損傷・恥骨結合炎内転筋腱障害・スポーツヘルニア 等の総称です。

好発年齢は 10代～30代の主にサッカーをやっている人に発症します。

安静にしていれば痛くはないけど運動をすると また痛み出すことが多いのがこのケガの特徴であり
症状によっては長引く場合もあります。

原因としては、足首の捻挫、足の打撲や肉離れ、腰痛などの何らかの原因で可動性、安定性、協調性に
問題が生じたまま無理をしてプレーを続けると 体幹から股関節周辺の機能障害が生じやすくなります。
また、片足で立ってキックを多くするサッカーの動作そのものが原因となります。

つまり、体幹から股関節周辺の拘縮（関節包外の軟部組織が原因でおこる関節可動域制限）や筋力低下や
不自然な使い方によって・可動性（筋肉や関節の柔軟性）・安定性（骨盤を支える筋肉）・協調性（体幹
と下肢の動きが効果的に連動すること）といった機能が低下し 痛みと機能障害の悪循環が生じて症状が
慢性化してしまいます。

グロインペイン症候群の治療法と予防法

例えばインフルエンザにはタミフルという特効薬的なものがありますが

グロインペイン症候群には「コレだ！！」という決定的な治療法はありません。

とりあえずは安静が一番です！

しかし、運動を再開するとまた同じ症状が現れてくることもあります。グロインペイン症候群は、
鼠径部周辺への筋力の低下を伴いますのでそれを改善しない状態で、再度、ボールを蹴ったりする動作を
行なうと筋肉が負荷に耐えられないために、痛みが復活しやすくなるのです。

従って、電気治療、マッサージ、ストレッチだけでは不十分で 体幹の筋肉を強化するリハビリが必要とな
ってきます。それも、可動性、安定性、協調性の問題点を評価した上で、それを修正する
アスレティックリハビリテーション を行っていくのが良いとされています。

グルペイン症候群について

<http://jossm.or.jp/series/flie/O11.pdf>

日本整形外科スポーツ医学会広報委員会 監修

今回は股関節の動きに関わる重要な筋肉のストレッチをお伝えします。

外旋筋のストレッチ

お尻の奥にあり 股関節を外側に捻じる動きの筋肉です。

強度は①弱 ②③強となります。

④は座っていてもできるので 学校の椅子などを使っても出来ると思います。

写真はいずれも 右足のストレッチになっています。

①



②



③



④



大腿筋膜張筋のストレッチ

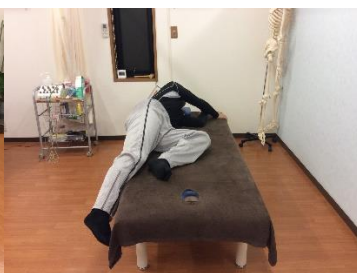
股関節の前側にあり 股関節を曲げたり 外へ開いたりする筋肉です。

強度は①弱 ②中 ③強となり右足のストレッチとなります。

①



②



②



④



腸腰筋のストレッチ

股関節の前側にあり 股関節を曲げる動きの筋肉です。

強度は①弱 ②強となります。③のように背筋は前に丸めずしっかり伸ばして行って下さい。

写真ではいずれも右足のストレッチになります。



内転筋のストレッチ

太ももの内側にあり 股関節を閉じる動きに働く筋肉です。

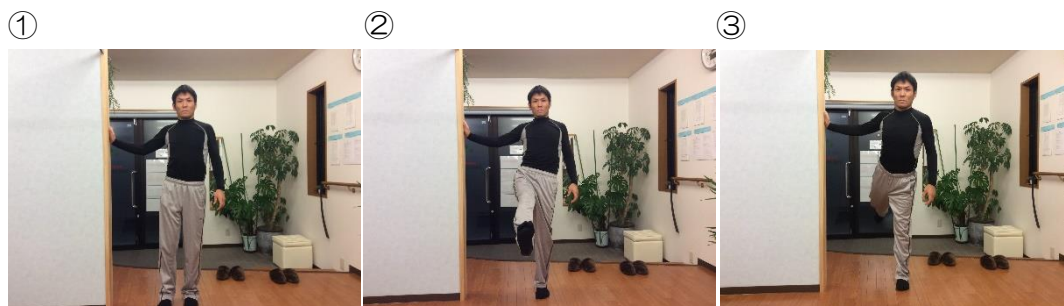
強度は①弱 ②強となります。

背筋は前に丸めずしっかり伸ばして行って下さい。



股関節の振り子運動

上記のストレッチとは別に 股関節と身体との連動性を作る目的で縦と横の振り子運動を行います。



よつばはりきゅう院

院長 佐藤 隆司

Tel 0748-26-4723

Mail yotuba4028@gmail.com

HP <http://yotsuba4028.com/>

