

なるほどガッテン！膝痛Q&A(28)

Q36 オスグッド病の治療法を教えてください。

A36 これはQ&A34で述べた使いすぎ(オーバーユース)症候群の一つなので、運動量を落とすと痛みはやわらぎます。したがって痛みに合わせて運動量の調整をすることが最も大切です。痛ければ特に痛みを伴う練習メニューを減らす、良くなれば徐々に元に戻していくといった具合です。症状が強ければしばらく休養することも有効ですが、長期にスポーツを中止したりやめてしまう必要はありません。

次に大腿前面の大腿四頭筋のストレッチが重要です。大腿四頭筋が、お皿の下の骨の飛び出しである脛

骨粗面を繰り返し引っ張ることに痛みが起るのので、大腿四頭筋を柔軟にしておくことと脛骨粗面への負担が減少します。踵をお尻にくっつける大腿四頭筋のストレッチを日頃から行い、特にスポーツの前には十分にいきましょう。

またスポーツの後には脛骨粗面を十分にアイシングすることも非常に有効です。踵部が厚く衝撃吸収性の高い靴や、インソール(靴の中敷き)、時にはお皿の下にバンドを装着することも勧められます。

新患・予約外の患者さんの午後後の受付時間を18時までとさせていただきますのでご了承ください。



三田市中央町9-36
TEL.079-564-0300
<http://www.fukushima-clinic.com>

整形外科 ふくしまクリニック



診療科目

整形外科
リハビリテーション科
リウマチ科
ペインクリニック (痛みの治療)

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後診 15:00~18:30	●	●	/	●	●	/

新患・予約外の午後後の受付時間：18時まで

