

市民マラソン大会における出場ランナーに対する障害予防の取り組み

——腸脛靭帯炎疑いに着目して——

理学療法士学科夜間部

【背景】

我々は日頃より高等学校の部活動や各種スポーツ大会、市民マラソン大会などにおいてメディカル・サポート活動を行っている。前年度の同大会の調査によりケアブースに訪れた約19%の方が膝関節痛を訴えていた。また、先行研究からランニングによる膝の代表的な疾患として腸脛靭帯炎が挙げられており¹⁾、腸脛靭帯炎に対する評価・治療が重要であると考えられたため、本研究を行うことに至った。

【対象および方法】

対象は、市民マラソン大会において、我々が運営するケアブースに訪れたランナー164件のうち膝関節痛の訴えがあったランナー43件の中から20件を対象とし調査協力を得て腸脛靭帯炎に対する評価を実施した。

【結果】

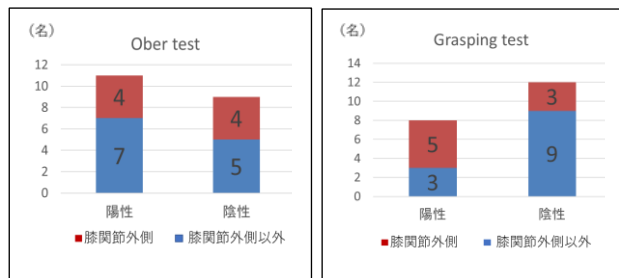


図1. Ober test (左), Grasping test (右)

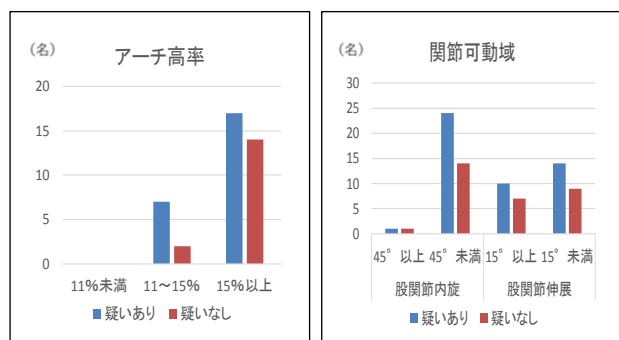


図2. アーチ高率 (左), 関節可動域 (右)

腸脛靭帯炎疑いの評価としてOber test, Grasping testを行った結果、膝関節に痛みを訴えたランナーの約半数に腸脛靭帯炎の疑いのある結果となった。他に、アーチ高率、下肢関節可動域測を行ったが有意な差はみられなかった。

【考察】

腸脛靭帯炎を発症しているランナーの個人要因として①大腿筋膜張筋・大殿筋の硬さ、②距骨下関節の回内外、環境要因として③未舗装の路面、④アスファルトなどの硬い路面、⑤靴などの用具に関する問題などが挙げられる²⁾³⁾。これらの影響により腸脛靭帯へのストレスが増加し、疼痛が発生することによりランニングではパフォーマンス低下・ランニング困難感が生じ、日常生活では歩行・立ち座り・階段昇降での能力低下が考えられる。

【まとめ】

腸脛靭帯炎が強く疑われる症例に対し、足部アーチ高率や下肢関節可動域などの因子を検討し、ランニングによる膝関節障害の病態と下肢運動機能との関係性を検証した。今回の調査では有意な差はみられなかったが、膝関節外側痛を訴えていたランナーの約半数が腸脛靭帯炎の疑いがあった。我々は、腸脛靭帯炎疑いのあるランナーに対してストレッチやテーピングを行い筋の柔軟性の向上、筋のサポートや疼痛の軽減を図りセルフストレッチの指導も行っている。正しいストレッチの指導を行いコンディショニングの重要性を説くことで慢性ランニング障害が減少すると考えられる。今後、鷲足炎やジャンパー膝などのランニング障害にも着目していくことで、より具体的に競技者の膝関節障害を予防するプログラムを立案することが可能になると期待される。

【文献】

- 1) 高嶋直美：腸脛靭帯炎に対する的確・迅速な臨床推論のポイント。理学療法。28(1), 2011, 223.
- 2) 尾崎勝博, 落合錠・他：腸脛靭帯炎の理学療法における臨床推論。理学療法。33(9), 2016, 793.
- 3) 柏薫理, 吉矢晋一：ランニング障害とその対策・膝関節。臨床スポーツ医学。31(9), 2014, 890.