

## 鼠径部痛症候群 スポーツ障害③

鼠径部痛症候群は、脚の付け根の前側が痛む症状です。特に好発するスポーツは、サッカーです。その他陸上競技の中・長距離、ラグビー、ホッケー、ウェイトリフティングなどでも起こります。タックルなどで直接恥骨部に打撃を受ける場合の他、ランニングやキックなどの繰り返し動作が、恥骨結合周辺、股関節、骨盤、鼠径部へストレスを与えます。恥骨稜や坐骨結節には内転筋群や腹直筋、ハムストリングスなどの附着部があるため、それらの筋肉が疲労して炎症・硬直などを起こして発症します。また、筋肉の退行性変性（衰え）やアンバランスなどによって、日常生活の中でも発症することがあります。

骨盤には、腸骨・坐骨・恥骨が一体となった寛骨と仙骨・尾骨がありますが、前側では恥骨結合、後側では仙腸関節でつながって円筒のような構造になっています。そのため骨盤下部に加わった筋肉の緊張は、恥骨結合に直接変位を起こしたり、仙腸関節の腸骨内方変位および前上方変位を起こしたりします。

カイロプラクティックによる関節矯正は、通常仙腸関節の検査・矯正を優先して行ない、さらに様子を見て必要な場合には、恥骨結合の検査・矯正を行ないます。

### カイロプラクティックによる関節矯正およびキネシオテーピング法

腸骨内方変位矯正



腸骨前上方変位矯正



恥骨結合の矯正



キネシオテーピング法



実際は、鼠径部の皮膚に直接貼付しますので、ご希望がある場合のみ行ないます。

### 中国整体（屈法・伸法・搬法）による筋肉調整

#### 大腿内転筋群の伸展（①～③）



#### 大腿伸筋群の伸展（⑨・⑩）

#### 大腿屈筋群の伸展（⑪～⑬）



**内転筋群**：左右からはじめて、中央へ。開脚膝が閉じないよう。屈膝関節は鋭角と鈍角で行なう。片脚ずつ行なってもOK。 **伸筋群**：床上に伸展した膝が曲がらないよう抑える。 **屈筋群**：臀部があがらないよう抑える。

## ひとりできるストレッチ

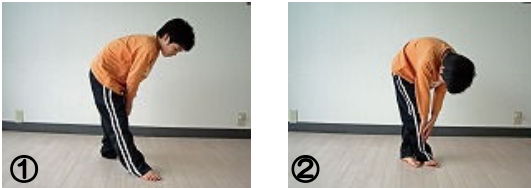
### 内転筋群



**股割り：**①つま先と膝の方向を揃える。②一方の肩を前方に出すと同時に膝の内側を押し

**伸脚：**①伸ばした脚の大腿部を軽く押す。②次に姿勢を低くして行なう。③さらに台に片脚をのせて前屈する。

### 伸展筋群



①ストレッチする脚を一足前に出し、後の足をやや曲げて前屈。②次に脚を交差して前屈。

### 屈筋群



①**腸腰筋：**上体を真直ぐにしたまま、ランジの姿勢から膝関節を屈曲。②**大腿直筋：**その姿勢で膝を屈曲する。

## 筋肉トレーニング

- ① クランチの体勢で静止する負担の少ない腹筋運動。
- ② チューブ等を使った股関節の外転・伸展筋トレーニング（写真はありません）
- ③ 立位で脚を、前後・内外転・回旋するスイングトレーニング。

### 静止腹筋



### 前後運動



### 内外転運動



### 回旋運動



参考文献：ZAMSTホームページ「スポーツの鉄人に聞け」

キネシオテーピング協会編『スポーツ障害別 速効 キネシオテーピング』

魯 遠 著『中国整体学科教本 基本手法実技写真解説』他



## あおぎりカイロプラクティック

〒733-0037 広島市西区西観音町 12-8

第一あらいビル 101

カイロプラクター・中国整体士 武田一平

TEL 082-231-4239

ホームページ：[あおぎりカイロ](#)

