

《アキレス腱の痛み》

症状

痛みは朝起きる時に強く、ウォーミングアップのあと一旦痛みが消えますが、練習後にはさらに痛みを感じるようになってしまいます。慢性化していくとアキレス腱部の腫れがひどくなったり、しこりができたりします。

治療としては、初期の軽い段階において、ランニングなどのアキレス腱部に大きなストレスのかかる運動をやめ、2週間程度完全休養をとります。症状に応じて、ふくらはぎのストレッチを行い、下腿の筋力トレーニングを十分に行ってアキレス腱の痛みを慢性化させないことが重要です。

原因

- 練習量が多過ぎた時。（使いすぎによる。）・・・これが最も多い原因。
- アスファルトやコンクリートなど 硬い路面を長時間走った時。
- 衝撃吸収性が悪いシューズで走ったとき。

対処法

- 準備運動をしっかりする。練習前には温め、練習後は冷やす。（アイシング）
- 普段からストレッチングを十分に行い、筋肉や腱の柔軟性を保つ。（特にふくらはぎ。）
- 休息を入れた運動メニューを心がける。（同じ動作を長時間繰り返さない）
- 固い路面での練習はさける・・・芝生やグラウンドなど柔らかい場所で走る。
- 運動の種類を変える・・・サイクリング・水泳などに切り替え、アキレス腱への負担を軽減しながら全身の持久力を低下させないようにする。
- ランニングフォームを改良する・・・上下動のない滑らかなフォームを身につける。
- ヒールカップをシューズのかかたにいれアキレス腱の過伸張を防ぐことも有効。