シンスプリントになる人の特徴的な歩き方

シンスプリントを有するスポーツ選手の足圧分布、木下ら、2012



シンスプリントを有する人は、

足底に、内側から直線状の圧をかけて歩く傾向がある。

シンスプリントとは

明らかな疲労骨折がなく、脛骨内側縁遠位1/3に現れる、放散痛と不快感を伴う運動時痛。

長趾屈筋、長母趾屈筋、後脛骨筋に頻回な伸張ストレスが加わることが要因といわれる。



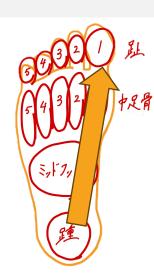
測定方法

- ①シンスプリントを持つ6成人の10脚
- ②シンスプリントを持たない5成人の10脚
- ・10mの段差のない道を快適速度で歩行
- ・足底部を右図のように細分化し、それぞれの領域にかかった荷重圧を測定

結論

シンスプリントを有する人の足 底圧軌跡は直線状で足部内側にあ る。

領域別には、ミッドフットの圧が 不足し、第I中足骨の圧が高い。



歩行時、足首が図のように動くことが シンスプリントを有する人の特徴である。

