

【いなぐま通信】

鷺足炎（鷺足滑液包炎）

バックナンバー

今回は鷺足炎(がそくえん)について紹介します。

まず、鷺足とは、半腱様筋、薄筋、縫工筋と呼ばれる筋肉の腱が膝蓋骨(膝のお皿)の内側やや下の方に付着しており、この3つを総称して、鷺足と呼び、この部分に起きる炎症が鷺足炎です。

鷺足炎はオーバーユース症候群の一種で、ランニング、ジャンプ動作など膝の屈伸運動を反復することで、炎症が起き、痛みが生じます。

※オーバーユース症候群について気になる方は前回のいなぐま通信を是非ご参照下さい。

- [2016/12号 マイコプラズマ肺炎](#)
- [2017/11号 鷺足炎](#)
- [2017/10号 線維筋痛症](#)
- [2017/9号 鳩胸](#)
- [2017/8号 オーバーユース症候群](#)
- [2017/7号 手足口病](#)
- [2017/6号 アニサキス](#)
- [2017/5号 膝蓋骨骨折](#)
- [2017/4号 膀胱炎](#)
- [2017/3号 中高年の運動](#)
- [2017/2号 ジャンパー膝](#)
- [2017/1号 認知症と物忘れ](#)
- [過去のものはこちらから](#)

症状

初期では運動後に発症することが多く、進行すると軽い運動時や歩行時でも痛みを感じます。炎症部が熱を持ち、押したり触ったりするだけでも痛みを感じたり、膝を最後まで屈伸することが困難になります。

予防、改善方法

- ①鷺足を構成する筋肉(半腱様筋、薄筋、縫工筋)を柔軟にする。
- ②運動後はアイシングや湿布等の消炎鎮痛剤で炎症を抑える。
- ③痛みが強い場合は運動の中止、休養を十分にする。
- ④温熱療法や物理療法(電気治療)を用いた治療を行う。

鷺足炎は繰り返す場合が多くみられる傾向にありますのでしっかり治療することが大切かと思えます。なかなか痛みが引かない場合、慢性的な膝の痛みでお悩みの方は一度、整形外科へ受診して頂くことをお勧めいたします。

